



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

NARRATIVAS DE RECOVERY DA TOXICODEPENDÊNCIA

Maria da Glória Côrte-Real Sanches do Valle

Nº12156

Orientador de Dissertação:

Professor Dr. José Ornelas

Tese submetida como requerimento parcial para a obtenção do grau de:

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Psicologia Clínica

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Dr. José Ornelas, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673 / 2006 publicado em Diário da República 2ª Série de 26 de Setembro, 2006.

Agradecimentos

Ao Professor Dr. José Ornelas, pela sua sabedoria, pelo seu entusiasmo e por me ter dado a conhecer esta nova maneira de encarar o mundo que é a Psicologia Comunitária.

Aos meus pais, pelo seu investimento, pelo seu amor e pela sua imensa paciência.

Aos meus irmãos, pelo seu apoio em todos os momentos.

Aos meus amigos e a tantas outras pessoas que foram cruzando o meu caminho, por terem tornado este trabalho não só possível como também mais fácil.

À Rita e ao João, por me terem contado a sua história e as suas conquistas e por serem um exemplo de coragem e de determinação.

Dedico esta tese ao meu avô Luís e à minha avó Alice, porque as suas vidas de amor são para mim uma inspiração.

RESUMO

Este estudo tem por objectivo contribuir para uma melhor compreensão do processo de *recovery* da toxicodependência, dos recursos que o promovem e o que é que ele representa de novo para a vida dos indivíduos. Para a caracterização destes aspectos procedeu-se à recolha de duas narrativas biográficas, as quais foram analisadas numa perspectiva qualitativa. Na sequência da respectiva análise dos resultados são apresentados os temas que surgem com mais evidência, nomeadamente o apoio entre pares, a espiritualidade, as relações sociais, o *empowerment* e o exercício de actividades significativas na comunidade. A título de conclusão é elaborada uma reflexão sobre as implicações práticas deste trabalho, as suas limitações e a necessidade de se prosseguir o estudo desta temática no sentido de se compreender melhor o processo de *recovery* da toxicodependência.

Palavras-chave: *recovery, toxicodependência, narrativas biográficas*

ABSTRACT

The objective of this project is to contribute to a better understanding on the drug addiction recovery process, on the resources that promote this course of action, and on what this process represents in the life of individuals. In order to characterize these three dimensions, two biographic narratives were collected and were subsequently analyzed on a qualitative basis. Following result analysis, the most highlighted themes are presented as follows: peer support, spirituality, social relationships, empowerment and the development of community-relevant activities. As a conclusion of the present study, a consideration on the practical implications of this work was made. Furthermore, its limitations are also discussed, as well as the need for further study on the understanding of the drug addiction recovery process.

Key-words: *recovery, drug addiction, biographic narratives*

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	3
2.1. Definição de <i>Recovery</i>.....	3
2.1.1. Conceito Geral.....	3
2.1.2. Elementos Fundamentais na Definição de <i>Recovery</i>	4
2.1.3. Conceito de <i>Empowerment</i>	7
2.3. <i>Recovery</i> da Toxicodependência.....	9
2.3.1. Razões que Motivam os Sujeitos a Iniciarem o Processo de <i>Recovery</i> da Toxicodependência	9
2.3.2. Definição de <i>Recovery</i> da Toxicodependência.....	10
2.3.3. Diversidade de Experiências de <i>Recovery</i> da Toxicodependência.....	13
2.3.4. Elementos que Desempenham um Papel Importante para o <i>Recovery</i> da Toxicodependência.....	16
2.3.4.1. Suporte social.....	17
2.3.4.2. Espiritualidade.....	21
2.3.4.3. Regresso à comunidade.....	23
2.4. Paradigma de <i>Recovery</i> e Implicações ao Nível dos Serviços.....	24
3. MÉTODO.....	29
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	34
5. CONCLUSÕES.....	50
6. REFERÊNCIAS.....	55
7. ANEXOS.....	63
Anexo A: Os Doze Passos	64
Anexo B: Narrativa Biográfica da Rita	65

Anexo C: Narrativa Biográfica do João	87
Anexo D: Termo de Consentimento Informado	120

Lista de Tabelas

TABELA 1: Quadro Resumo com as Diferenças entre o Modelo Médico Tradicional e o Modelo de <i>Recovery</i> no Tratamento da Toxicodependência.....	25
---	----

1. INTRODUÇÃO

Embora a temática do *recovery* já seja explorada em áreas como a saúde mental ainda não tem um desenvolvimento particularmente relevante ao nível da problemática da dependência de substâncias, como o álcool e outras drogas.

Em traços gerais, o *recovery* da toxicodependência consiste no processo através do qual as pessoas resolvem a sua problemática relativamente ao consumo de substâncias e alcançam uma vida preenchida e integrada na comunidade, com níveis elevados de funcionamento e de saúde global, nas suas componentes física, mental, emocional, espiritual, relacional, social e ocupacional. O *recovery* é definido como uma experiência de transformação capaz de alterar profundamente o sujeito e a sua maneira de estar no mundo. Consiste num percurso individual que só se estrutura através das relações e interacções que o indivíduo estabelece com os outros.

A maior parte dos estudos sobre o *recovery* da toxicodependência abordam predominantemente a fase inicial deste processo e os respectivos resultados ao nível da paragem dos consumos, secundarizando os aspectos associados à manutenção de um *recovery* estável e duradouro, assim como os benefícios que este é capaz de trazer para os sujeitos, para as suas famílias e para a comunidade em geral.

O principal objectivo deste trabalho é tentar perceber em que consiste a experiência de *recovery* da adicção e quais os recursos que são necessários para que os sujeitos dêem início à sua recuperação e sejam capazes de a manter. Para além disso, a sociedade ainda parece ter uma reacção pouco optimista relativamente à possibilidade destas pessoas virem a recuperar. Este trabalho procura também dar um testemunho de que o *recovery* da toxicodependência é possível, no sentido de reduzir o estigma social que ainda existe em relação à capacidade dos indivíduos poderem retomar o controlo sobre as suas vidas e regressarem em pleno à comunidade.

Entendemos que a melhor forma de compreender o *recovery* da toxicodependência é através do testemunho de quem o vive. Assim sendo, este trabalho tem por base as narrativas de duas pessoas com experiência de adicção e das suas vivências pessoais de recuperação. Os dados obtidos através do método das narrativas biográficas são bastante ricos, permitindo esclarecer em que consiste a experiência de *recovery* da toxicodependência, assim como as estratégias, suportes e actividades que a promovem e/ou resultam dela.

Pode-se concluir que o *recovery* é um processo que se inicia com a abstinência e que conduz a melhorias em todas as áreas de vida dos indivíduos. É uma experiência de mudança e de crescimento individual que implica o desenvolvimento de competências de participação social. Este processo dura a vida inteira, obrigando a um investimento contínuo. O apoio entre pares, a espiritualidade, as relações sociais, um sentimento de *empowerment* pessoal e o voltar a exercer actividades na comunidade são dimensões que parecem desempenhar um papel essencial ao longo de todo o *recovery* dos indivíduos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. Definição de *Recovery*

2.1.1. Conceito Geral

Não existe actualmente uma definição única e consensual de *recovery*, dado que este é um conceito extremamente complexo que ao mesmo tempo é utilizado para descrever uma experiência individual e social, um paradigma, um modelo, um princípio orientador e um movimento (Allot & Loganathan, 2003). Como Jacobson e Greenley referem “*o recovery é descrito de várias maneiras como qualquer coisa que os indivíduos experimentam, que os serviços promovem e que os sistemas facilitam, contudo concretamente o que é experimentado, promovido ou facilitado – e como – muitas vezes não é bem compreendido*” (2001, p. 482).

Em termos gerais, o *recovery* compreende um conjunto de vivências e experiências que podem ocorrer a qualquer pessoa que tenha que lidar e ultrapassar determinada problemática ou acontecimento de vida, como por exemplo, a morte de alguém querido, um divórcio, uma doença crónica (física ou mental) ou a dependência de substâncias químicas (Anthony, 1993). Assim, o *recovery* não é uma experiência rara e só vivida por pessoas com determinadas problemáticas, sendo que todos nós, em determinado momento das nossas vidas e perante determinadas circunstâncias, poderemos passar por ela.

Deegan (1988) define o *recovery* como uma oportunidade que surge no meio de uma situação de crise e que leva o sujeito a alterar o seu modo de vida e a descobrir possibilidades e potencialidades únicas. A definição de Anthony (1993) vai neste sentido ao descrever o *recovery* como um processo profundamente pessoal e único de mudança de atitudes, valores, sentimentos, objectivos, competências e papéis, que conduz a uma forma de viver a vida com satisfação e esperança e que leva ao desenvolvimento de novos significados.

A mensagem que surge a partir deste processo é a esperança na possibilidade de uma vida renovada e com significado, apesar e para além das experiências negativas que os sujeitos viveram no passado (Ornelas, 2008). O *recovery* implica assim que as pessoas integrem as suas experiências passadas, encarem os desafios do presente e tenham esperança em relação à possibilidade de um futuro melhor e diferente.

Ridgway (2001), a partir da análise de quatro narrativas de *recovery* de uma problemática de doença mental, concluiu que este consiste na experiência pessoal e única do indivíduo na passagem da doença para a saúde em termos globais, nas suas componentes física, mental, espiritual, relacional e ocupacional, e que se caracteriza pela transformação do desespero em esperança, da negação em aceitação, do isolamento em relação e compromisso activo com a vida, da passividade em acção e da alienação para um propósito de vida.

O *recovery*, embora seja definido como uma experiência individual, também é um processo social, na medida em que envolve não apenas o indivíduo mas toda a comunidade numa responsabilidade de proporcionar as oportunidades e os apoios necessários para que os sujeitos possam recuperar. Para além disso, tem como consequência a mudança do indivíduo não só em termos pessoais mas também sociais, já que o seu objectivo é que este resolva a sua problemática individual ao mesmo tempo que atinge níveis elevados de funcionamento social, através do desempenho de um papel activo e produtivo na comunidade em que se insere, seja através do emprego, do envolvimento em grupos de ajuda-mútua ou em movimentos de defesa dos seus direitos e interesses, entre outros. Assim, o *recovery* visa a resolução da problemática individual e a integração social e comunitária de todos os indivíduos (Onken, Craig, Ridgway, Ralph & Cook, 2007; White, 2009).

Dada toda a complexidade e amplitude do conceito de *recovery*, propõe-se a manutenção do termo na sua língua original, de forma a não desvirtuar ou restringir o seu significado.

2.1.2. Elementos Fundamentais na Definição de Recovery

Embora o *recovery* seja uma experiência única e individual, que é vivida de maneira diferente por cada pessoa e influenciada por um conjunto de factores, nomeadamente, a própria experiência de vida do sujeito, o tipo de problemática que procura ultrapassar, as suas características individuais e os recursos que estão disponíveis na comunidade para o apoiar ao longo do seu processo de recuperação, é possível identificar alguns elementos comuns a este processo:

A literatura existente sobre esta temática, bem como as narrativas dos sujeitos em *recovery* das mais variadas problemáticas sugerem que este não é um processo de transformação repentina, mas antes um movimento duradouro e progressivo de mudança em direcção a uma vida melhor (Ridgway, 2001). Assim sendo, o *recovery* não constitui um resultado mas um processo continuado de desenvolvimento e de mudança. Para além disso, embora o *recovery* se caracterize por ser um percurso evolutivo e de crescimento contínuo, o seu caminho não é

linear mas feito de avanços e de retrocessos ocasionais (Anthony, 1993). Este conhecimento é fundamental porque sustenta a esperança e a motivação dos sujeitos mesmo em períodos de maiores dificuldades (NCSMHR, 2004).

O *recovery* não significa e vai para além do regresso do sujeito à fase anterior ao início da sua problemática. Anthony (1993) afirma que as pessoas podem recuperar mesmo que alguns traços da sua condição anterior persistam, sublinhando a ideia de que mais importante do que a cura em termos clínicos é o caminho de transformação individual e de descoberta que cada sujeito percorre. Deegan (1996) sublinha esta ideia ao sugerir que o objectivo do *recovery* não é o sujeito voltar ao estado anterior ao início da sua problemática, mas antes potencializar a capacidade de crescimento e de desenvolvimento de cada pessoa no sentido de a tornar única e humana.

O *recovery* também ultrapassa o retroceder a uma fase anterior, na medida em que as experiências dolorosas pelas quais as pessoas passam, associadas à sua problemática, e as experiências de fortalecimento individual e de descoberta em vários domínios da sua vida que ocorrem durante este processo, têm o poder de as transformar e de alterar decisivamente a sua maneira de estar no mundo (White & Kurtz, 2005).

O *recovery* é um processo holístico na medida em que através dele o sujeito procura alcançar um equilíbrio entre a mente, o corpo e o espírito, com consequências em todos os aspectos da sua vida, nomeadamente na família, nas redes sociais, no trabalho e na comunidade. Assim, este processo envolve a pessoa no seu todo e tem influência sobre todos os domínios da sua vida (NSR, 2005).

A dimensão holística do *recovery* também se explica pelo facto deste implicar e, ao mesmo tempo, resultar da interacção entre factores associados aos indivíduos, às organizações de suporte e ao contexto mais abrangente em que os sujeitos se inserem. É um processo individual e ao mesmo tempo social, que implica e tem consequências tanto para a pessoa como para a sua família, amigos e comunidade em geral (Jacobson & Greenley, 2001; Onken *et al.*, 2007).

As narrativas de *recovery* de pessoas que sofrem de perturbações, como a adicção e a doença mental, enfatizam a importância no início, e durante a manutenção do processo de recuperação, da existência de um sentimento de esperança em relação ao futuro, da

necessidade de voltarem a acreditar nelas próprias e de descobrirem novos significados e objectivos (Deegan, 1988, 1996; USDHHS, 2008). Para estes sujeitos o *recovery* é o reaparecer da esperança a seguir ao desespero, caracterizando-se pela confiança na possibilidade de uma vida melhor (Ridgway, 2001).

Jacobson e Greenley (2001) definem a esperança como a crença do indivíduo na possibilidade de recuperar. O seu papel reside na capacidade de sustentar a motivação do sujeito assim como de o apoiar nas expectativas de um futuro preenchido, com satisfação e conquistas pessoais. As componentes desta atitude são o reconhecer e o aceitar que existe um problema, o assumir um compromisso com a mudança, o focar-se nos pontos fortes em contraponto com as fraquezas e na possibilidade de recair, o olhar em frente e não ficar preso ao passado, o celebrar as pequenas vitórias, o reordenar as prioridades e o cultivar o optimismo. A fonte de esperança é diferente para cada indivíduo e pode derivar da espiritualidade ou de alguém da rede de suporte natural, formal ou informal que acredite na pessoa. A esperança também pode ser promovida pelo contacto do sujeito com os seus pares e por verificar como outros, numa situação semelhante à sua, encontraram uma maneira de avançar e de ultrapassar as dificuldades inerentes à sua condição (NSR, 2005). Assim, a esperança é um sentimento individual mas que é promovida, directa ou indirectamente, por dimensões ou acções externas.

No *recovery* as pessoas voltam, ou começam, a acreditar que são capazes de retomar a condução das suas vidas, de estabelecer relações afectivas e sociais saudáveis e de ter um emprego, uma família e um lugar na sociedade. É este sentimento de esperança, de auto-confiança e de expectativa face a um futuro melhor que impulsiona as pessoas a estabelecerem novos objectivos e a darem passos concretos nessa direcção (Jacobson & Greenley, 2001).

Dar significado aos eventos e aos acontecimentos da vida constituiu uma característica humana essencial, na medida em que ajuda as pessoas a viverem para além do presente, a restabelecerem a esperança num futuro melhor e a lidarem com as dificuldades do dia a dia. No *recovery* as pessoas procuram integrar as experiências dolorosas do passado e encarar os desafios do presente tentando dar-lhes algum sentido e significado. Esta dimensão é particularmente importante para os indivíduos em processo de *recovery* de uma problemática de dependência de substâncias porque os ajuda a encararem e a ultrapassarem as consequências negativas do seu passado de consumos na sua vida, e na dos que lhe são

próximos, assim como a lidarem com as dificuldades do presente (Park & Folkman, 1997 cit. por Laudet & White, 2008).

A reconstrução da identidade também é um elemento fundamental no processo de *recovery* dos indivíduos. As pessoas em *recovery* constroem um novo sentido de identidade pessoal, na medida em que passam a encarar a sua problemática enquanto apenas uma parte de si e não como algo que as define (Davidson, Tondora, O'Connell, Kirk, Rockholz & Evans, 2007; Jacobson & Greenley, 2001; Ridgway, 2001). Este processo de reconstrução de uma nova identidade positiva ocorre através da descoberta de novas capacidades individuais, do envolvimento em actividades significativas e do desenvolvimento de relações sociais valorizadas e *empowering* (Davidson *et al.*, 2007).

2.1.3. Conceito de Empowerment

Intimamente ligado à noção de *recovery* surge o conceito de *empowerment*, que se define, em traços gerais, por um processo através do qual as pessoas atingem o seu *recovery*. Esta componente facilita o processo de *recovery*, ao mesmo tempo que resulta dele, constituindo assim dois conceitos que são difíceis de definir separadamente.

Tal como o *recovery*, o *empowerment* é um conceito extremamente complexo, com uma dimensão individual e colectiva, que descreve um processo e não um acontecimento ou um resultado.

O *empowerment* pode-se definir como sendo o processo através do qual as pessoas se tornam especialistas e exercem influência sobre os assuntos que lhes dizem respeito e que são importantes para si (Zimmerman, 1995). De acordo com esta visão, o *recovery* é possível para todas as pessoas mediante a combinação dos suportes necessários para o (re)estabelecimento de um papel social importante e de competências de gestão pessoal imprescindíveis para que as pessoas assumam o controlo e a responsabilidade pela sua própria vida (Ahern & Fisher, 1999). Rappaport (1987, cit. por Zimmerman, 1995) afirma que o *empowerment* conduz ao aumento do controlo pessoal sobre as situações, a uma maior participação na comunidade e ao desenvolvimento de uma compreensão crítica acerca do contexto e dos recursos que são necessários para se atingir as metas de *recovery*.

Para Ornelas (2008) o *empowerment* é considerado como um ganho pessoal, como uma experiência comunitária e como um objectivo orientado para a intervenção social e que só pode ser definido através da relação entre os indivíduos, as organizações e a comunidade.

Assim, este processo estrutura-se a partir do envolvimento com os outros e conduz ao desenvolvimento e fortalecimento de competências individuais e de participação social.

Zimmerman (1995) refere que o sentimento de *empowerment* relaciona-se de forma negativa com a sensação de falta de poder e de impotência para controlar ou alterar o rumo dos acontecimentos que esteve muitas vezes presente no passado dos indivíduos com problemáticas ao nível, por exemplo, da adicção e da doença mental.

Para além do desenvolvimento de processos de *empowerment* individual é também importante a existência de processos de *empowerment* colectivo, sendo que estes interagem e têm a capacidade de influenciar as próprias situações individuais. É fundamental para o *recovery* dos sujeitos que estes sintam que têm valor pessoal e também social, através de, por exemplo, o seu envolvimento em redes de defesa cívica e de suporte entre pares, do desempenho de papéis valorizados pela sociedade, como o ter um emprego ou constituir família, etc..

Actualmente, as pessoas em *recovery* das mais variadas problemáticas, bem como as respectivas famílias e outras pessoas que, directa ou indirectamente, acreditam neste processo, começam a organizar-se em movimentos que defendem que as posições, as prioridades e as necessidades relativas ao *recovery* devem ter uma representatividade social.

Nos casos específicos da toxicodependência e da doença mental, estas pessoas partilham as suas experiências de perturbação e de recuperação num contexto sociopolítico mais vasto, a fim de demonstrarem à comunidade que a recuperação é possível e assim combaterem o estigma e a discriminação que ainda existe na sociedade em relação a estas problemáticas. Estas organizações procuram remover barreiras para o *recovery* dos sujeitos que ainda sofrem problemas de adicção activa e as consequências de uma doença mental, assim como melhorar a qualidade de vida dos que já iniciaram o seu processo de recuperação. Pretendem também a representação dos indivíduos em *recovery* nas políticas sociais e a alteração das mesmas, a obtenção de direitos, a disponibilidade de recursos, o desenvolvimento de uma agenda de investigação centrada no *recovery* enquanto que, complementarmente, realizam várias actividades de serviço comunitário (USDHHS, 2008; White, Boyle & Loveland, 2005). O principal objectivo é a promoção da mudança de atitudes da comunidade em relação aos sujeitos com problemas de adicção e de doença mental assim como o desenvolvimento de recursos capazes de suportarem o *recovery*.

Estes movimentos acreditam que a solução para os seus problemas está presente na comunidade, sendo que, só em último recurso, é que depende dos organismos institucionais (White, 2001). Assim, a ideia que está subjacente a estas iniciativas é que a solução para o

recovery dos indivíduos tem de passar necessariamente por eles próprios e pela sua interacção com a comunidade mais alargada.

2.3. *Recovery* da Toxicodependência

2.3.1. *Razões que Motivam os Sujeitos a Iniciarem o Processo de Recovery da Toxicodependência*

Antes de se proceder a uma reflexão sobre a questão propriamente dita do *recovery* da toxicodependência, é importante tentar perceber quais as razões e as experiências que podem levar os indivíduos a tomar a decisão de iniciar o seu processo de recuperação.

Segundo McIntosh e McKeganey (2001) duas das possíveis razões que levam um indivíduo a querer iniciar o seu processo de *recovery* da adicção, prendem-se com o facto de ele estar cansado da sua vida de consumos, e das consequências negativas desta em quase todas as dimensões da sua vida, ao mesmo tempo que acredita e tem esperança na possibilidade de um futuro diferente. O indivíduo começa assim, gradualmente, a aperceber-se de que o seu estilo de vida e comportamentos são intoleráveis tanto para si como para as pessoas que, de uma forma ou outra, desempenham um papel importante na sua vida, como sejam, entre outros, o seu parceiro(a), os pais, os irmãos, os amigos e o patrão. Este reconhecimento é promovido por uma série de experiências e acontecimentos, culminando num ponto de viragem que corresponde ao momento onde a decisão de entrar em recuperação é tomada e/ou consolidada e que antecede uma mudança profunda de estilo de vida, de comportamentos e de valores (McIntosh & McKeganey, 2001; Kearney & O'Sullivan, 2003).

Estes acontecimentos e experiências que exercem um forte impacto no sujeito e o forçam a rever e a confrontar-se com a sua situação, a sua identidade e o modo de vida actual, variam na sua natureza, tanto podendo ser positivos como negativos: nascimento de um filho, começo ou término de uma relação amorosa, deterioração da saúde física e/ou mental, risco de vir a ser preso ou perda de algo importante, tal como a guarda dos filhos ou o emprego (McIntosh & McKeganey, 2001; Kearney & O'Sullivan, 2003). Os dois tipos de experiências são importantes, exercendo um tipo de influência diferente sobre a pessoa. Enquanto que os acontecimentos negativos servem para marcar as consequências negativas dos consumos em vários aspectos da vida do sujeito, os eventos positivos proporcionam a visão de um futuro alternativo e reforçam os benefícios de uma vida sem consumos (McIntosh & McKeganey, 2001).

O ponto de viragem que inicia a entrada em recuperação surge então de uma auto-avaliação do sujeito, proporcionada pelo acumular destas experiências, que fazem com que este se aperceba de que é urgente alterar a trajectória da sua vida. Kearney e O'Sullivan (2003) afirmam que enquanto os eventos que levam o sujeito a confrontar-se com a sua situação podem ocorrer de maneira repentina ou gradual, o ponto de viragem e de decisão de entrar em recuperação é um momento, em si mesmo, distinto e claramente identificável.

Biernacki (1986, cit. por McIntosh & McKeganey, 2001) também se debruçou sobre a questão dos motivos que levam os indivíduos a quererem entrar em recuperação, chegando à conclusão que existem duas razões principais: o passar pela experiência de *rock bottom*, em que a única alternativa à mudança de vida é a degradação total do indivíduo, e o caminho que se baseia num processo de decisão menos dramático e mais racional, onde o sujeito pesa as alternativas disponíveis e realiza que tem muito mais a ganhar se entrar em recuperação.

Para concluir, este reconhecimento e aceitação de uma visão pouco favorável de si, e do seu modo de vida, pode não ser uma experiência totalmente negativa se for acompanhada de um desejo de mudança e de construção de um futuro diferente. Assim, o início do *recovery* é muitas vezes motivado pelo desejo de uma vida melhor sendo que, através deste processo, este objectivo que parecia distante torna-se real.

2.3.2. Definição de Recovery da Toxicodependência

Embora o *recovery* já comece a ser um conceito bastante utilizado no campo da saúde mental, tem recebido relativamente pouca atenção, tanto ao nível da prática como da investigação da recuperação de perturbações do uso e abuso de substâncias, como o álcool e outras drogas.

Enquanto que a problemática propriamente dita da toxicodependência e dos vários problemas causados pela dependência de substâncias já se encontram bastante documentados na literatura, existe pouca investigação acerca do processo de *recovery* da adicção e dos seus benefícios tanto para os indivíduos como para as suas famílias e comunidade em geral (Laudet, Morgen & White, 2006; Laudet & White, 2008; White & Kurtz, 2005).

Para além disso, a intervenção clínica e a investigação que se têm feito nesta área focam-se quase exclusivamente no período inicial deste processo e nos resultados ao nível do consumo de substâncias, sendo que outros aspectos igualmente importantes para o *recovery* dos indivíduos, e que dizem respeito a melhorias ao nível do seu funcionamento e saúde global, como sejam, por exemplo, o retomar das relações pessoais e sociais, o envolvimento em actividades significativas ou o desempenho de papéis sociais valorizados na comunidade,

são muitas vezes relegados para segundo plano (Laudet & White, 2008). Tal como a dependência de substâncias tem consequências em vários domínios da vida dos indivíduos, a nível social, mental, emocional e ocupacional, também o *recovery* ultrapassa a noção de paragem dos consumos numa vida que não se altera (Laudet & White, 2008).

A importância de se considerar a saúde em termos globais como o grande objectivo do *recovery* foi enfatizada pela Organização Mundial de Saúde (1985, cit. por Laudet & White, 2008) ao definir a saúde não apenas como uma ausência de doença mas também um estado de completo bem-estar físico, mental e social.

Por outro lado, as narrativas dos sujeitos sugerem que o *recovery* da toxicodependência ultrapassa a resolução dos problemas de drogas, na medida em que diz respeito ao processo através do qual procuram alcançar uma vida melhor e com objectivos, onde voltem a desempenhar um papel de cidadãos produtivos, devidamente valorizados, e a estabelecer relações sociais positivas.

Assim, as definições de *recovery* propostas por alguns investigadores e, pelos próprios sujeitos em recuperação, assumem a redução ou paragem dos consumos não como o objectivo principal deste processo, mas apenas como uma parte do mesmo, na medida em que o objectivo é que o sujeito alcance níveis elevados de funcionamento e de realização em todas as áreas da sua vida.

McLellan, McKay, Forman, Cacciola e Kemp (2005) afirmam que o objectivo imediato de reduzir ou parar os consumos é necessário mas, por si só, insuficiente para o indivíduo alcançar melhorias ao nível da sua saúde pessoal e funcionamento social.

White e Kurtz (2005) definem o *recovery* da toxicodependência como o processo através do qual são resolvidos problemas graves relacionados com o consumo de drogas ao mesmo tempo que, progressivamente, é alcançada uma saúde global, nas suas componentes física, emocional, espiritual, relacional e ocupacional.

Laudet (2007), no estudo que realizou com 289 sujeitos com uma antiga problemática de dependência de *crack* e de heroína, chegou à conclusão de que para a maioria dos indivíduos o *recovery* implicava abstinência de todo o tipo de drogas e era encarado como uma oportunidade para construir uma nova vida, um processo de crescimento contínuo, de auto-mudança e de encontro com o próprio. Os resultados desta investigação sugerem que o *recovery* está associado a uma mudança de atitudes, de pensamentos e de comportamentos, sendo que a paragem dos consumos apenas constitui o pré-requisito necessário ao início de uma vida melhor.

Apesar da sua importância, e do elevado número de pessoas que passam por este processo, o *recovery* da adicção ainda não é um conceito claro para a comunidade, para os investigadores, para os organismos e serviços de carácter social e para os decisores políticos. Isto tem por consequência que os esforços e as iniciativas nesta área se dissipem na medida em que não se encontram globalmente orientados para o mesmo sentido e/ou objectivo. É necessário e urgente que se chegue a um consenso sobre o que o *recovery* significa e o que representa para os indivíduos, famílias e comunidade, no intuito de melhor se poder intervir nesta área.

Com este objectivo, o Betty Ford Institute (2007) convocou um grupo de investigadores, de profissionais que trabalham na área da toxicodependência, de pessoas em *recovery* e de decisores políticos, pedindo-lhes para desenvolverem uma definição única e consensual de *recovery*. Este grupo concluiu que o *recovery* da adicção é multidimensional e pode ser definido como um estilo de vida voluntário e duradouro caracterizado por três componentes: sobriedade, saúde pessoal e cidadania. A sobriedade, que consiste na abstinência duradoura, é considerada por eles a base do *recovery*. A saúde pessoal diz respeito a melhorias ao nível da saúde física, mental e social, com o consequente aumento da qualidade e satisfação de vida dos indivíduos, mas também das suas famílias e da comunidade em geral. Por último, a cidadania implica que o sujeito trabalhe para o bem da comunidade através da participação, do trabalho voluntário e dos seus esforços para melhorar a vida das outras pessoas. Esta dimensão liga-se ao conceito de reciprocidade, tão importante para o *recovery* dos sujeitos, na medida em que lhes proporciona um sentimento de utilidade social e de valorização pessoal.

White (2007) afirma que uma definição consensual de *recovery* na toxicodependência deve ser capaz de dar conta dos diferentes significados do termo, isto é, uma experiência que é vivida pelos sujeitos e pelas suas famílias, que liga cada indivíduo a uma comunidade de *recovery*, que constitui um resultado possível de ser avaliado pelos investigadores e responsáveis pelas organizações que lhes prestam cuidados, e, por fim uma visão que procura orientar os correspondentes serviços. Defende também que, dada a complexidade deste conceito, seria importante para a sua definição a colaboração de representantes de todos os implicados no processo, isto é, dos sujeitos em *recovery*, das suas famílias e dos órgãos políticos, científicos e relacionados com as modalidades de tratamento. Segundo a sua proposta o *recovery* da adicção “*é a experiência (o processo e o estado sustentado) através da qual os indivíduos, as famílias e as comunidades que sofreram o impacto negativo de problemas graves relacionados com o consumo de drogas, utilizam recursos (...) para de maneira voluntária resolverem esses problemas, ultrapassarem as suas consequências,*

gerirem activamente a sua vulnerabilidade perante esses problemas e desenvolverem uma vida saudável, produtiva e com significado” (White, 2007, p. 236).

Assim, o *recovery* da toxicodependência é o processo através do qual os sujeitos, e todos os que sofreram com esta condição, resolvem a sua problemática individual ao mesmo tempo que reconstroem uma vida com significado na comunidade. Esta é uma experiência individual e comunitária que implica e beneficia não só os indivíduos como toda a comunidade.

White (2009) chama a atenção para a necessidade de se abordar o *recovery* segundo uma perspectiva ecológica na medida em que este resulta das interacções que o indivíduo estabelece com o mundo que o rodeia e que têm a capacidade de o promover, ou antes bloquear.

Vários autores sugerem que o *recovery* da adicção é um processo duradouro, que se desenvolve em fases que podem ser resumidas em instabilidade da adicção, início do *recovery* e manutenção do *recovery* (Laudet & White, 2008; White, 2009). Embora as duas primeiras fases possam ocorrer num ambiente institucional, o processo de manutenção do *recovery* acontece na comunidade e implica interacções constantes entre esta e os indivíduos. Daí ser extremamente importante que a comunidade desenvolva as oportunidades e os recursos necessários para que todos os indivíduos possam *recovery* (White, 2009).

2.3.3. Diversidade de Experiências de Recovery da Toxicodependência

As experiências de *recovery* da toxicodependência são múltiplas e diferentes, na medida em que as pessoas podem utilizar vários caminhos e métodos para atingirem os respectivos objectivos de recuperação. Assim, o *recovery* da adicção pode ser classificado em vários aspectos: níveis de *recovery* (total, parcial, serial e transcendente), tipo de relação que o sujeito passa a estabelecer com a(s) substância(s) psicoactivas (abstinência, padrão de consumo moderado ou terapêutica de substituição), estilo de experiência que promove o início da recuperação (mudança transformacional, incremental ou ambiental), contexto em que o *recovery* se inicia e/ou mantém (*recovery* natural, tratamento formal ou envolvimento num grupo de auto-ajuda), identidade e duração do *recovery*.

Em relação aos diferentes níveis, o *recovery* total caracteriza-se pela paragem duradoura dos consumos e pela resolução dos problemas a eles associados num movimento cujo objectivo é o atingir de saúde global (White & Kurtz, 2005).

O *recovery* parcial pode englobar duas situações distintas: redução dos consumos e dos problemas pessoais e sociais a eles associados ou alcance de abstinência ou de um padrão de consumo moderado, apesar de subsistir uma lacuna ao nível de ganhos paralelos na saúde

física, emocional, espiritual, relacional ou ocupacional. Este nível de *recovery* pode ser um estado permanente, uma fase antecedente do *recovery* total ou uma pausa na carreira de consumos dos sujeitos com uma possível inversão relativamente à fase anterior ou, ainda mais grave da sua problemática. A experiência de *recovery* parcial pode ser encontrada em indivíduos cuja trajectória se caracteriza por várias experiências de tratamento e de recaída, sendo visível a instabilidade da sua recuperação mas também do papel que as substâncias desempenham nas suas vidas (White & Kurtz, 2005).

O *recovery* serial encontra-se em indivíduos que estão a fazer um processo de recuperação, sobreposto ou sequencial, de duas ou mais condições, nomeadamente, adicção e doença mental, adicção e sida, etc. (White & Kurtz, 2005).

O processo de *recovery* transcendente caracteriza-se por um nível de saúde global, de funcionamento pessoal e social superior ao que existia mesmo antes do sujeito iniciar a sua história de consumos. Este nível de *recovery* pressupõe que alguns indivíduos alcançam níveis elevados de funcionamento e de saúde global não apenas por terem ultrapassado a problemática da toxicodependência mas também devido às transformações que a experiência de adicção e de recuperação lhes proporcionou (White & Kurtz, 2005).

Outro dos aspectos do processo de *recovery* tem a ver com o tipo de relação que o sujeito passa a estabelecer com a(s) substância(s) psicoactivas (White & Kurtz, 2005). O *recovery* baseado na abstinência implica que o sujeito deixe de consumir qualquer tipo de droga, incluindo o álcool. Já o *recovery* baseado num padrão de consumo moderado caracteriza-se pela respectiva redução para um nível considerado não problemático e aplica-se sobretudo ao consumo do álcool. Por outro lado, o *recovery* assistido por medicamentos recorre á utilização de fármacos, por exemplo a metadona, com o objectivo de apoiar o sujeito no início do seu processo de recuperação.

Enquanto o *recovery* baseado na abstinência ou o *recovery* assistido por medicamentos predominam nos casos de dependência severa, há evidências de que o padrão de consumo moderado apenas resulta para indivíduos com problemáticas menos graves e que possuam um capital de *recovery* elevado, isto é, jovens, casados, empregados, de estatuto socioeconómico alto e com níveis elevados de suporte familiar e social (Cunningham, Lin, Ross & Walsh, 2000, cit. por White & Kurtz, 2005).

Em relação à experiência que conduz ao início do *recovery*, a literatura distingue três tipos diferentes: a mudança transformacional, a mudança incremental e a mudança ambiental.

A mudança transformacional caracteriza-se pela sua elevada intensidade emocional, ausência de intencionalidade por parte do sujeito, carácter positivo e permanência do efeito.

Pode ocorrer através de uma experiência espiritual e produz alterações fundamentais na maneira como o sujeito percebe não só o mundo como a si próprio. Tem como consequência a alteração dos padrões de consumo, a redefinição da identidade e a mudança de comportamentos dos sujeitos (White, 2007).

Em relação à mudança incremental, esta admite que o *recovery* é um processo constituído por diferentes fases que têm início mesmo antes da paragem dos consumos: agravamento das consequências negativas da toxicod dependência, desejo de mudança, crença na possibilidade de mudar, compromisso com a mudança e início e manutenção do *recovery* (White & Kurtz, 2005).

As mudanças incremental e transformacional não são mutuamente exclusivas, dado que há indivíduos que repetem de maneira cíclica as fases de preparação para o *recovery* mas só atingem um ponto estável quando vivem uma experiência de conversão profunda com a capacidade de alterar por completo as suas vidas (White & Kurtz, 2005).

A mudança ambiental caracteriza-se pela resolução da problemática individual através da alteração das circunstâncias e não tanto como resultado de uma decisão racional do sujeito (White & Kurtz, 2005).

O contexto em que o *recovery* se inicia, e mantém, é variável e pode incluir o *recovery* natural, o *recovery* assistido por tratamento formal e o *recovery* apoiado pelos pares que também estão em recuperação.

No *recovery* natural o sujeito utiliza apenas os seus próprios recursos, pessoais e interpessoais, para resolver o seu problema de dependência de substâncias, não recorrendo ao apoio de estruturas de tratamento formal nem ao envolvimento com grupos de auto-ajuda (Carballo *et al.*, 2007; Sobell, Ellingstad & Sobell, 2000).

Segundo alguns estudos este é o caminho mais utilizado pelos sujeitos para iniciarem e manterem o seu *recovery* (Carballo *et al.*, 2007; Sobell, Cunningham & Sobell, 1996; Sobell, Ellingstad & Sobell, 2000), sendo que apenas uma pequena percentagem de indivíduos utilizam a via do tratamento formal ou o envolvimento em comunidades de ajuda-mútua. Contudo esta opção torna-se menos provável à medida que a duração e a gravidade do problema aumentam e o seu capital social se esgota porque o suporte da família e da rede social próxima desempenha um papel de extrema importância na promoção desta capacidade de auto-mudança dos indivíduos. Assim, este tipo de *recovery* pode ser uma solução para sujeitos com uma problemática menos severa e que tenham níveis de suporte familiar e social elevados (Blomqvist, 2002; Fiorentine & Hillhouse, 2001; Granfield & Cloud, 2001).

No *recovery* assistido por tratamento formal o sujeito recorre à ajuda de profissionais para iniciar e estabilizar o seu processo de recuperação. Esta via é o caminho mais utilizado pelos sujeitos que têm uma dependência severa com graves consequências em todos os domínios da sua vida (White & Kurtz, 2005).

O *recovery* assistido pelos pares caracteriza-se pelo envolvimento do sujeito em grupos de ajuda-mútua a fim de obter suporte para o início e/ou manutenção da sua recuperação.

Estas modalidades de *recovery* não são mutuamente exclusivas podendo, por exemplo, um sujeito que está em tratamento envolver-se em simultâneo com um grupo de ajuda-mútua.

Em relação à identidade de *recovery* esta é função do impacto que a adicção e a recuperação têm no sujeito assim como do grau de identificação deste com outras pessoas que também estejam a passar pelo mesmo processo. Assim, os sujeitos com uma identidade de *recovery* positiva são aqueles para quem a experiência de adicção e de recuperação foi tão importante que se tornou num dos elementos que os define (White, 2007).

Em relação à duração do processo de *recovery* a literatura considera que as pessoas que estão em recuperação há mais de cinco anos estão fisicamente recuperadas, dado que o risco de recaída é menor. No entanto, a continuação do uso do termo “em recuperação” independentemente da duração do processo, tal como acontece nos grupos de ajuda-mútua como por exemplo os Alcoólicos Anónimos (AA) e os Narcóticos Anónimos (NA), serve para que os próprios sujeitos se lembrem que este processo é dinâmico e progressivo, implicando uma manutenção e uma vigilância contínuas (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007; White, 2007).

Apesar desta diversidade de experiências de *recovery* da toxicodependência um aspecto que parece ser comum a todos os sujeitos é o facto deste ser um processo que se desenrola em diferentes fases, com diferentes prioridades, objectivos e desafios. Num estudo realizado por Margolis, Kilpatrick e Mooney (2000) com indivíduos em *recovery* desta problemática há cerca de nove anos, a maioria dos participantes refere que a sua recuperação passou por diferentes fases, sendo que, no princípio, se caracterizou pela focalização na abstinência e só depois desta fase estar consolidada é que se empenharam na concretização de objectivos mais amplos de crescimento pessoal e de busca de significado para a vida.

2.3.4. *Elementos que Desempenham um Papel Importante para o Recovery da Toxicodependência*

A literatura sugere que o início e manutenção do *recovery* da adicção é um processo que pode ser facilitado por uma série de mecanismos, de recursos e de experiências,

nomeadamente, o suporte social, a descoberta de uma dimensão espiritual e o regresso dos sujeitos à comunidade através do desempenho de papéis sociais valorizados. Para além disso, estas dimensões tendem a ser fortalecidas no decurso do processo de recuperação. Assim, enquanto que na toxicodependência os sujeitos se afastam de si próprios, dos outros, do seu ambiente e dos objectivos de vida, no *recovery* reconstroem e fortalecem ligações pessoais, sociais, ambientais e espirituais, reassumindo o controlo sobre a sua própria vida.

2.3.4.1. Suporte social

Apesar do *recovery* se caracterizar como uma experiência essencialmente individual, as investigações e as narrativas dos sujeitos dão conta da importância para este processo da existência de pessoas capazes de apoiar e suportar os indivíduos ao longo de todo o seu processo de mudança.

Esta função de suporte social pode ser desempenhada pela família, pelos pares, pelos profissionais e/ou por elementos da comunidade e tem como finalidades apoiar os indivíduos em todos os momentos da sua recuperação e proporcionar a assistência emocional e material de que estes necessitam para atingirem os objectivos de *recovery*, assim como proporcionar um sentimento de pertença que se opõe ao sentimento de abandono social que muitos indivíduos experimentaram no seu passado de consumos (Laudet *et al.*, 2006). A importância do suporte social também assenta no facto de proporcionar aos sujeitos a oportunidade de construírem uma rede de relações positivas e saudáveis diferente das ligações que estabeleciam enquanto consumiam.

Um estudo realizado por Havassy, Hall e Wasserman (1991, cit. por Laudet *et al.*, 2006) com sujeitos com uma problemática de dependência de substâncias concluiu que níveis baixos de suporte social aumentavam significativamente a probabilidade de recaída dos sujeitos enquanto que níveis elevados conduziam não só à diminuição dos consumos como à melhoria em todos os domínios da sua vida.

Outro estudo da autoria de Laudet, Savage e Mahmood (2002), tendo por objectivo a identificação dos factores que os sujeitos consideravam como importantes para o início e a manutenção do seu *recovery*, concluiu que o suporte social e comunitário é uma dimensão que promove o seu processo de recuperação.

Como anteriormente foi referido, o suporte prestado pelos pares que também estão em recuperação desempenha um papel muito importante na recuperação dos indivíduos e é promovido através do envolvimento destes nos chamados grupos de auto-ajuda.

Entende-se por grupo de auto-ajuda um grupo no qual os participantes se apoiam mutuamente no processo de recuperação de uma problemática comum, sem qualquer tipo de intervenção profissional. Caracterizam-se por proporcionarem um forte sentimento de pertença e de aceitação devido à semelhança dos problemas que têm e pela respectiva valorização individual em resultado das próprias experiências de vida (Leal, 2005).

A troca de experiências com pessoas que estão a passar pelas mesmas circunstâncias tem um papel fundamental no *recovery* dos sujeitos porque, para além de lhes proporcionar um sentimento de alívio ao aperceberem-se que não estão sozinhos com os seus próprios problemas, lhes possibilita a descoberta de formas mais adaptadas de lidarem com eles e de atingirem os seus objectivos, de reconhecerem e fortalecerem capacidades, de criarem uma identidade positiva e de terem esperança em relação à recuperação (Laudet, Stanick & Sands, 2007).

Os membros destes grupos de auto-ajuda apoiam-se uns aos outros desenvolvendo uma relação baseada na reciprocidade em que cada sujeito simultaneamente recebe e presta ajuda. Esta oportunidade de entreajuda constitui um mecanismo de *empowerment* na medida em que aumenta o sentimento de competência pessoal e de utilidade social dos sujeitos (Ornelas, 2008).

Estes grupos têm como principais vantagens o facto de serem um recurso gratuito que está presente na comunidade, não terem procedimentos formais de admissão nem limite de duração de participação, constituírem uma rede social de apoio continuado para a manutenção da recuperação e servirem populações muito diversas (White & Kurtz, 2005).

Embora estes grupos sejam chamados de grupos de auto-ajuda, o termo “ajuda-mútua” poderá ser mais apropriado pelo facto do sujeito se ajudar a si próprio através da reciprocidade que, natural e tendencialmente, se estabelece entre elementos do mesmo grupo. Para além disso, as pessoas que normalmente recorrem a estes grupos fazem-no por terem consciência que as suas tentativas anteriores com um carácter individual fracassaram (White, 2001).

Entre os grupos de ajuda-mútua que mais se destacam na área do *recovery* das dependências de substâncias encontram-se os Alcoólicos Anónimos (AA) e os Narcóticos Anónimos (NA). Os AA foram fundados nos E.U.A. em 1935, existindo actualmente cerca de 100 000 grupos dispersos por 146 países, nos quais participam mais de dois milhões de pessoas. Os NA, cuja estrutura e filosofia são uma adaptação dos AA, surgiram na Califórnia em 1953, estimando-se que existam hoje cerca de 20 284 grupos espalhados por mais de 113 países (Ferreira-Borges & Filho, 2004).

Os AA e os NA inserem-se num leque mais vasto dos chamados grupos de Doze Passos que se baseiam numa abordagem espiritual. As organizações de Doze Passos assentam numa filosofia particular de *recovery* que enfatiza a importância de aceitar a adicção como uma condição duradoura, mas capaz de ser controlada através da abstinência, do reforço da maturidade individual, do crescimento espiritual, da diminuição do egocentrismo e da ajuda a outros indivíduos que também tenham uma problemática de dependência de substâncias (Humphreys *et al.*, 2004). Estes grupos defendem que os sujeitos, apesar de não serem responsáveis pela sua condição, têm a obrigação de fazerem o que está ao seu alcance para iniciarem e manterem o seu *recovery*. O objectivo destes grupos é não só promover a paragem dos consumos mas também uma melhoria ao nível da saúde global e do funcionamento pessoal e social dos indivíduos para um progressivo bem-estar físico, psíquico, social e espiritual.

Os Doze Passos (vd. Anexo A) são o modelo que cada pessoa em recuperação utiliza como guia para o seu processo de mudança, enfatizando a perda de controlo em relação à(s) substância(s), a entrega a um “Poder Superior”, o auto-exame, a reparação de danos que tenham causado a outros e a oferta de ajuda a outras pessoas para o seu empenhamento num processo semelhante (Perkinson, 2004).

Os grupos que seguem este modelo proporcionam esperança na recuperação, um sentimento de pertença a um sistema de apoio não crítico, *feedbacks* na base da experiência pessoal, uma caminhada espiritual para encontrar sentido para a vida, uma ajuda aos outros e apoio continuado para a manutenção da recuperação (Henriques, 2002).

A eficácia destes grupos na promoção do *recovery* da toxicodependência é comprovada não só pelo número elevado de membros a eles aderentes como também pelos resultados das investigações que demonstram que a respectiva participação aumenta a probabilidade de abstinência, reduz o isolamento social, melhora as capacidades para lidar com os problemas do dia-a-dia, para realizar mudanças e atingir objectivos, para ter mais auto-confiança e assumir responsabilidades pela saúde, bem-estar e recuperação. O envolvimento do sujeito nestes grupos também conduz a um aumento do sentimento de utilidade assim como o ajuda a melhorar as ligações com a restante rede social, nomeadamente a família e os amigos (Humphreys *et al.*, 2004; Ornelas, 2008).

Num estudo realizado por Gossop, Stewart e Marsden (2008) em que foi analisada a relação entre a frequência de ida às reuniões de AA e de NA em pós-tratamento formal e os resultados ao nível do *recovery* da dependência de substâncias, conclui-se que uma frequência assídua conduz a maiores taxas de abstinência e a melhores resultados ao nível da saúde

psicológica dos indivíduos. Assim, estes grupos, enquanto recurso de *aftercare*, têm a capacidade de dar suporte à manutenção da recuperação dos sujeitos.

Outro estudo da autoria de Laudet, Stanick e Sands (2007), que investigou a influência da frequência a estas reuniões durante o tratamento formal nos resultados de pós-tratamento, concluiu que os tratamentos que promovem a ida às reuniões aumentam a probabilidade da sua frequência e dos sujeitos se manterem abstinentes durante pelo menos os doze meses posteriores.

O projecto MATCH (1998, cit. por Ferreira-Borges & Filho, 2004) que estudou as interações entre características específicas dos pacientes e três tipos de abordagens de tratamento formal (tratamento baseado nos Doze Passos, entrevista motivacional e terapia cognitivo-comportamental), concluiu que os sujeitos que tinham participado no tratamento baseado nos Doze Passos tinham uma maior probabilidade de se manterem abstinentes a longo prazo.

Os estudos realizados por Humphreys e Moos (2001 e 2007) corroboram esta conclusão confirmando que os sujeitos tratados nestes programas tiveram taxas de abstinência 25% superiores, avaliadas um e dois anos após o tratamento, comparativamente com os sujeitos tratados em programas cognitivo-comportamentais.

Por último, numa revisão dos estudos realizados nos últimos anos sobre esta temática McCrady (2003, cit. por Ferreira-Borges & Filho, 2004) concluiu que o envolvimento nos grupos se correlaciona com resultados positivos em termos da manutenção da abstinência, da melhoria do funcionamento psicológico e do aumento do apoio social.

Importa salientar que todos os benefícios demonstrados pelo envolvimento dos sujeitos com os grupos podem ser diminuídos pela sua subutilização na medida em que o programa de recuperação dos Doze Passos implica para além da ida às reuniões determinadas práticas como ter um padrinho, trabalhar os Passos, ter um grupo habitual, ler a literatura de recuperação recomendada, prestar serviços e socializar com os outros membros fora das reuniões (Henriques, 2002; Laudet, Stanick & Sands, 2007).

O conjunto de resultados referidos demonstra que a recuperação da dependência de substâncias não se resume, a maior parte das vezes, ao tratamento profissional, dado que os seus efeitos são geralmente vividos a curto prazo, sendo que a participação em grupos de ajuda-mútua, durante e/ou após o fim do tratamento, permite maximizar os seus ganhos e que os sujeitos obtenham suporte continuado para manterem o seu processo de *recovery* (Humphreys & Moos, 2007; Humphreys *et al.*, 2004; Laudet, Stanick & Sands, 2007). Também, e como já foi referido, os serviços de tratamento formal constituem apenas um entre

diferentes caminhos que os sujeitos utilizam para iniciar o seu processo de recuperação. Assim, nem todos os sujeitos recorrem a estes serviços e, entre os que os utilizam, tal corresponde apenas ao período inicial do seu processo de *recovery*.

Apesar dos benefícios comprovados para a manutenção do *recovery* do envolvimento dos sujeitos em grupos de ajuda-mútua, a maior parte dos indivíduos não utiliza este recurso (Zemore, Kaskutas & Ammon, 2004). Neste contexto o papel dos programas de tratamento e dos profissionais, das famílias e da comunidade em geral, é o de promover o envolvimento dos sujeitos nos grupos, tendo em conta não só as suas características pessoais e a grande diversidade de grupos existentes como também o cuidado de não interferirem com a própria autonomia destes últimos (Humphreys *et al.*, 2004).

2.3.4.2. Espiritualidade

Como anteriormente foi referido, a espiritualidade pode desempenhar um papel muito importante para o início e manutenção do *recovery*.

Na dependência de substâncias os sujeitos deixam progressivamente para trás antigas prioridades, relações e valores, dado que a sua preocupação central passa a ser exclusivamente a(s) substância(s) de adicção. Através do *recovery* os indivíduos voltam a reordenar as suas prioridades e a ligarem-se consigo próprios e com os outros, sendo este processo de mudança promovido muitas vezes pela descoberta de uma nova dimensão espiritual.

Segundo Twerski (1997, cit. por DiLorenzo, Johnson & Bussey, 2001) a espiritualidade é uma dimensão que confere ao sujeito a capacidade para ser responsável e confiável, alcançando níveis elevados de intimidade e realizando o seu potencial de crescimento. Um sujeito espiritual é capaz de perceber o propósito da sua existência e de procurar maneiras para se tornar uma pessoa melhor, retardando a gratificação e pensando nas consequências das suas acções. Esta componente envolve uma complexidade de sentimentos, de pensamentos e de atitudes, relativamente à sua inserção no mundo, e proporciona aos sujeitos um quadro de referência para uma tomada de decisões morais, para o estabelecimento de objectivos e para a procura de um sentido de vida. A espiritualidade pode assim ser definida como uma experiência subjectiva e individual de procura de um significado para a vida, estabelecendo propósitos para a sua vivência, que permitirá ligar cada sujeito a si próprio, aos outros e a algo que o transcende.

Importa salientar que espiritualidade e religião são conceitos distintos, sendo que é possível ser-se espiritual sem se ser religioso. Enquanto a religião está associada a uma fé específica, a um sistema de valores discreto e a um conjunto de tradições restritas, a

espiritualidade reflecte uma crença mais ampla num propósito, num significado e em valores superiores. Nesta última são os sujeitos que identificam as suas próprias referências, podendo elas, entre outras, vir de um Deus, da natureza, da família ou de um grupo de suporte social (Brown *et al.*, 2007).

A ligação da espiritualidade ao *recovery* da toxicodependência surgiu com os grupos de ajuda-mútua de Doze Passos (Reynaga, Andrade-Palos, Tapia & Garcia, 2007). Estes grupos encaram a problemática da adicção não só como uma perturbação com dimensões físicas e psicológicas mas também espirituais, que se manifesta pelo egocentrismo e pela falta de sentido para a vida ou um vazio espiritual (Chen, 2006). O programa de Doze Passos, utilizado pelos AA e NA e também por algumas modalidades de tratamento formal como os que seguem o Modelo Minnesota, defende que o *recovery* pode ser alcançado através de um caminho espiritual (Brown *et al.*, 2007). As componentes chave dos Doze Passos incluem acreditar num poder superior que orienta o sujeito, encontrar forças através da oração e da meditação para ultrapassar as dificuldades que forem surgindo, e relacionar-se com outros que partilhem das mesmas crenças e problemáticas. Como resultado de um envolvimento activo com os grupos e da prática dos Doze Passos, o sujeito passa por uma experiência de conversão, ou de despertar espiritual, que o ajuda a alterar os seus padrões de comportamento e de pensamento do passado e a manter-se em recuperação (Chen, 2006; Reynaga *et al.*, 2007).

Algumas investigações (Brown *et al.*, 2007; Chen, 2006; Collins, 2007; Kelemen, Erdos & Madacsy, 2007; Laudet, Morgen & White, 2006; Reynaga *et al.*, 2007) comprovam a existência desta correlação positiva entre a espiritualidade e o *recovery* da toxicodependência e sugerem que esta variável tem capacidade de proteger os indivíduos da sua adicção activa, favorecendo o processo de tratamento e recuperação, assim como uma melhoria das suas vidas em vários aspectos. Para além disso, esta dimensão proporciona aos sujeitos esperança, força e significado que os ajuda a ultrapassar os momentos mais difíceis da recuperação. Assim, a descoberta de um contexto mais amplo de significado para os diferentes acontecimentos de vida tem um impacto positivo na saúde pessoal e bem-estar dos indivíduos.

Estes dados sugerem a importância de uma abordagem holística no tratamento da toxicodependência, que integre não só dimensões biológicas e psicológicas como também espirituais, na medida em que a adicção é uma perturbação que envolve a pessoa no seu todo: mente, corpo e espírito (DiLorenzo *et al.*, 2001).

2.3.4.3. *Regresso à comunidade*

Resumidamente, a toxicodependência caracteriza-se pelo facto do sujeito se tornar dependente de uma substância química que passa a ser o centro da sua vida psíquica e social, conduzindo ao abandono progressivo da sua participação em actividades sociais, ocupacionais e recreativas, com consequências negativas ao nível do emprego, da família e das restantes relações pessoais e sociais dos indivíduos (Angel, Richard & Valleur, 2002).

Durante o processo de *recovery* as pessoas quebram este isolamento e inactividade social do passado e reconstróem a sua vida na comunidade através do exercício de papéis sociais activos tanto a nível familiar, como profissional e social.

Assim, e como já foi referido, o *recovery* vai para além da resolução da problemática individual do consumo de substâncias dado também implicar um regresso pleno do sujeito à comunidade através do desempenho de papéis como os de cônjuge, trabalhador, contribuinte, pai/mãe, entre muitos outros (Onken *et al.*, 2007). O seu objectivo é que o indivíduo recupere toda a sua vida. A ocupação destes papéis e o sentimento de que faz parte da comunidade, contribuindo para ela de uma maneira produtiva, são factores que os sujeitos identificam como extremamente importantes para a manutenção do seu *recovery* (NSR, 2005; White, 2007). Uma vida produtiva implica que os comportamentos anti-sociais muitas vezes associados ao consumo são substituídos por outros que contribuem positivamente para a comunidade.

Na área do *recovery* da doença mental, Onken, Dumont, Ridgway, Dornan e Ralph (2002), realizaram um estudo envolvendo indivíduos em *recovery* e representantes dos serviços de saúde, com o objectivo de tentarem identificar alguns factores que têm capacidade de promover o *recovery* dos indivíduos. Concluíram que o processo de *recovery* é facilitado pelo envolvimento do sujeito em actividades que proporcionam, de uma forma relevante, o exercício de papéis sociais funcionais e que o ligam à comunidade, como por exemplo, o emprego, a continuação dos estudos, o envolvimento num movimento de *recovery advocacy* ou numa outra organização da comunidade.

White e Kurtz (2005) chamam a atenção para o facto de, muitas vezes, o *recovery* conduzir a níveis de funcionamento e de desempenho social superiores aos que existiam antes do início da dependência de substâncias, o que pressupõe que, durante o processo de recuperação os sujeitos descobrem capacidades pessoais e sociais que antes desconheciam ou ignoravam.

Especificamente, em relação ao ter um emprego, tal aumenta o sentimento de valorização pessoal dos sujeitos e constitui uma oportunidade de exercer um papel social

relevante e contribuir de maneira positiva e produtiva para a comunidade. O emprego tem a capacidade de influenciar os níveis de realização e de *empowerment* pessoal dos sujeitos, assim como de proporcionar a possibilidade de se tornarem financeiramente independentes e alterarem a imagem negativa do passado, perante os outros e perante a sociedade (Ahern & Fisher, 1999; Ornelas, 2008).

A importância para o *recovery* do sujeito voltar a desempenhar papéis sociais activos e devidamente valorizados pela comunidade chama a atenção para o facto deste ser um processo individual e social, que responsabiliza não só o sujeito como toda a comunidade, a qual deverá proporcionar os recursos e as oportunidades necessárias para que os indivíduos tenham a possibilidade de poder assumir tais papéis (Onken *et al.*, 2007).

Nesta lógica das componentes que por um lado desempenham um papel importante e, ao mesmo tempo, resultam do processo de *recovery* dos indivíduos, surge o conceito proposto por Granfield e Cloud (1999, cit. por Laudet *et al.*, 2006) de capital de *recovery*. Segundo estes autores o capital de *recovery* consiste na quantidade e qualidade de recursos internos e externos que cada pessoa tem e que a ajuda a iniciar e a manter o seu processo de recuperação. Este conceito assume o *recovery* como um processo individual e social, na medida em que tem em conta não só a pessoa mas também o contexto que a envolve.

Num estudo realizado por Laudet *et al.* (2006) com 353 sujeitos em *recovery* de uma dependência de substâncias concluiu-se que o capital de *recovery*, definido aqui pelas dimensões de suporte social, espiritualidade, religiosidade, sentido para a vida e envolvimento com grupos de Doze Passos, conduz progressivamente à diminuição do stress associado à vida passada dos indivíduos e ao aumento da sua qualidade de vida, ou seja, ao *recovery*. Outro estudo, da autoria de Laudet e White (2008) também concluiu que níveis elevados de capital de *recovery* aumentam a probabilidade do sujeito manter o seu processo de recuperação.

2.4. Paradigma de *Recovery* e Implicações ao Nível dos Serviços

O paradigma de *recovery* surge como reacção a valores, objectivos e práticas do paradigma médico tradicional. Enquanto que este modelo considera que a solução para a toxicodependência se encontra quase exclusivamente no indivíduo, o modelo de *recovery* baseia-se numa abordagem ecológica dos problemas de dependência de substâncias,

defendendo que estes se resolvem através de interações entre o indivíduo, a sua família (e restante rede social) e a comunidade (White, 2009).

Assim, enquanto que no modelo médico os principais objectivos passam por eliminar os consumos, curar a doença da adicção e o regresso do sujeito ao estado de saúde anterior à sua problemática, no modelo de *recovery* os objectivos são mais alargados. O que se pretende é não somente a resolução da respectiva problemática individual como também a saúde e a promoção de comportamentos saudáveis, a identificação e o fortalecimento das capacidades pessoais e, consequentemente, a melhoria de vida dos indivíduos, das suas famílias e da comunidade em geral (Ornelas, 2008; Ragins, 1994). Assim, a abordagem de *recovery* tem por objectivos apoiar o indivíduo no seu desenvolvimento pessoal e social, a construção da respectiva auto-estima, a descoberta do seu papel na sociedade, a procura de emprego e de habitação, a retoma das relações afectivas e sociais, a procura de bem-estar e de qualidade de vida (White, Boyle & Loveland, 2004; White & Kurtz, 2005).

A Tabela 1 apresentada a seguir sintetiza as grandes diferenças existentes entre o modelo médico tradicional e o modelo de *recovery* no tratamento da problemática da toxicodependência.

Tabela 1 – Quadro Resumo com as Diferenças entre o Modelo Médico Tradicional e o Modelo de *Recovery* no Tratamento da Toxicodependência

Modelo Médico Tradicional	Modelo de <i>Recovery</i>
Focado na doença, nos consumos e nos problemas a eles associados	Focado na pessoa, inserida no contexto, e no desenvolvimento das suas capacidades
Procura eliminar os consumos, curar a doença e que o sujeito regresse ao estado de saúde anterior ao início da sua problemática	Procura promover a saúde e a melhoria de vida dos sujeitos, das famílias e da comunidade em geral
Relação terapêutica baseada no poder, autoridade e conhecimento do profissional	Relação terapêutica participativa e colaborante
Negligencia as experiências e os contextos dos sujeitos	Prática centrada na pessoa, respeitando a sua experiência e o seu contexto
Modelo de intervenção breve	Modelo de intervenção continuado

Esta nova abordagem de *recovery* obriga a uma reorganização dos serviços sociais e de saúde que intervêm no tratamento da toxicodependência, bem como à redefinição do papel dos profissionais desta área.

O principal objectivo para estes serviços, e para os seus profissionais, é a criação de um ambiente com as condições e as oportunidades necessárias para que as pessoas possam iniciar

e/ou manter o seu processo de *recovery* (Deegan, 1988). A sua intervenção passa não só por uma ajuda para as pessoas pararem ou reduzirem os consumos como para que atinjam níveis elevados de saúde e de funcionamento global e voltarem a desempenhar papéis construtivos e valorizados na sociedade, nomeadamente, através do emprego, da reactivação de relações pessoais e sociais, do poderem voltar a ter uma habitação, etc. (Davidson *et al.*, 2007; Shepherd, Boardman & Slade, 2008).

Este tipo de serviços caracteriza-se por serem centrados na pessoa e por oferecer diferentes alternativas de tratamento com a possibilidade do sujeito escolher a que melhor se adequa às suas necessidades e objectivos. Por outro lado também se caracterizam pelo respeito do potencial de crescimento de cada indivíduo, por se focarem nos pontos fortes e nas capacidades da pessoa, e não nos seus deficits e vulnerabilidades, e de as assistirem na sua procura de saúde global, qualidade de vida e bem-estar (Gagne, White & Anthony, 2007). Têm em conta que cada pessoa é única e diferente, assumindo que o plano de *recovery* que resulta para um indivíduo pode não ser eficaz para outro. Por estas razões têm uma intervenção individualizada e centrada numa pessoa específica, oferecendo aos sujeitos uma gama variada de opções de tratamento (Deegan, 1988; White & Kurtz, 2005). Como corolário é o tratamento que se adapta ao sujeito e não o sujeito que tem de se adaptar ao tipo de intervenção.

A relação entre profissionais e utentes passa também a ser diferente no sentido em que deixa de ser a tradicional relação especialista/paciente para passar a assentar numa lógica de colaboração e de *empowerment*. O modelo colaborativo permite aos profissionais e aos utentes trabalharem em conjunto como parceiros igualitários no planeamento, negociação e tomada de decisão acerca dos serviços e dos apoios que estes últimos irão necessitar para iniciar, e manter, a sua recuperação e atingir os seus objectivos. Os profissionais valorizam as experiências, os interesses e os conhecimentos dos sujeitos, os quais se tornam participantes activos na elaboração do seu próprio plano de recuperação (Jacobson & Greenley, 2001). Os profissionais reconhecem assim que cada pessoa deve ter um papel activo e principal na sua própria recuperação, e não ser apenas um mero receptor passivo dos serviços e das intervenções (White *et al.*, 2007). Para além disso, na atitude do profissional é valorizada não só a sua experiência e conhecimentos teóricos mas também a sua capacidade em criar relações fortes, de confiança, de suporte e de *empowerment* com os utentes (Deegan, 1996; Jacobson & Greenley, 2001).

Na abordagem de *recovery* o modelo de intervenção deixa de ser breve, centrado na problemática e em intervenções pontuais na crise, para se basear em intervenções com

continuidade ao longo do tempo cujos objectivos fundamentais são dar suporte a cada pessoa na manutenção da sua recuperação e atingir níveis elevados de funcionamento e de saúde global (Laudet, 2007; White, 2007). Assim, tal modelo considera que a adicção é uma condição muitas vezes duradoura e que pode implicar uma relação contínua entre as pessoas e os serviços de suporte para o *recovery*.

Apesar do que antes foi referido o objectivo não é a utilização dos serviços por parte das pessoas por períodos indefinidos de tempo, mas que estas tenham um fácil acesso aos mesmos sempre que necessitarem, ao mesmo tempo que são encorajadas a desenvolverem e a utilizarem apoios naturais e da comunidade, como por exemplo a família e os grupos de ajuda-mútua, respectivamente (Davidson *et al.*, 2007). O objectivo é que o indivíduo se sinta sempre apoiado ao longo da manutenção do seu processo de *recovery*. White (2009) defende que os serviços profissionais não devem intervir se as necessidades dos indivíduos puderem ser satisfeitas pela comunidade, devendo ser encarados enquanto recursos potencialmente úteis, mas nem sempre necessários ou, por si só suficientes para o *recovery* dos indivíduos. Assim, o objectivo que deve estar subjacente às intervenções profissionais deve ser a autonomização dos sujeitos através do desenvolvimento e mobilização do seu capital de *recovery* pessoal, familiar e comunitário, com vista à minimização da sua intervenção.

Na abordagem de *recovery* procura-se envolver no processo de recuperação dos sujeitos as suas famílias, os respectivos pares e a comunidade. O objectivo é que a responsabilidade da recuperação não recaia exclusivamente sobre o sujeito mas que esta seja de alguma maneira partilhada por todos. Para além disso, na maioria das vezes, os familiares mais próximos também necessitam de fazer o seu próprio *recovery*, dado que precisam de lidar e ultrapassar os efeitos negativos que a dependência do seu familiar teve nas suas vidas, sendo importante que os serviços disponibilizem apoios que permitam o *recovery* destas pessoas (Shepherd *et al.*, 2008). Também é importante o envolvimento e o apoio dos respectivos pares nos serviços na medida em que são pessoas que já passaram por este processo e que se encontram plenamente inseridas na comunidade, mantendo a sua recuperação, e constituindo uma prova real de que o *recovery* é possível (Gagne *et al.*, 2007).

White e Kurtz (2005) afirmam que a combinação do tratamento profissional, com os recursos naturais dos sujeitos e com o apoio dos pares, seja através dos grupos de ajuda-mútua ou como membros das equipas de tratamento, pode potenciar resultados mais positivos ao nível do *recovery*.

É importante o desenvolvimento de uma abordagem integrada, que ultrapasse as dicotomias existentes entre modelo médico tradicional *vs* modelo de *recovery*, tratamento

formal vs grupos de ajuda-mútua, etc., e que tenha como objectivo apoiar a pessoa nos seus esforços de manutenção do *recovery* (White, 2009).

Apesar de todas estas mudanças ao nível das práticas, dos valores das organizações e do papel dos profissionais, nenhum serviço nem qualquer técnico segue uma orientação de *recovery* se não acreditar e incorporar a atitude de que este é possível (Jacobson & Greenley, 2001).

Assim, o que o novo paradigma de *recovery* pretende é a mobilização de toda a comunidade num esforço colectivo de resolução dos problemas de toxicodependência, ao mesmo tempo que se abram as portas para que os indivíduos regressem a essa mesma comunidade. O *recovery* liga-se, inevitavelmente, à comunidade na medida em que esta é o local em que este se vai manter. Em conclusão, a responsabilidade de todos deve ser o de proporcionar os recursos e as oportunidades necessárias para que sujeitos e as suas famílias possam *recovery*.

3. MÉTODO

Neste capítulo apresenta-se a metodologia adoptada no presente trabalho.

Trata-se de um estudo qualitativo, baseado numa metodologia descritiva, em que se pretende descrever e compreender, partindo do ponto de vista dos sujeitos, o processo de *recovery* da toxicodependência, os recursos que o promovem e o que representa de novo para a vida dos indivíduos. Com este objectivo utilizou-se o método das narrativas biográficas, o que permitiu ter acesso às experiências de *recovery* dos sujeitos assim como conhecer o significado que estas desempenham na sua vida, enquadradas num determinado contexto.

O método das narrativas biográficas é uma metodologia qualitativa e, como tal, considera a experiência subjectiva dos sujeitos como a fonte de conhecimento (Almeida & Freire, 2007). O pressuposto desta metodologia é a compreensão de determinados fenómenos partindo da própria experiência dos sujeitos e dos significados que estes lhes atribuem.

A informação recolhida através das narrativas permite conhecer as particularidades das experiências de vida individuais localizadas socialmente. Estas baseiam-se numa compreensão psico-social das vivências dos sujeitos na medida em que reflectem não só processos individuais, como também culturais e sociais, dando conta da interacção entre o seu mundo interno e a realidade em que se inserem (Wengraf, 2008). A partir das narrativas é possível compreender o mundo subjectivo das pessoas, tanto no que respeita à sua interpretação das respectivas experiências como ao significado que atribuem aos eventos que consideram importantes (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber, 1998)

A abordagem narrativa difere de outro tipo de abordagens que se baseia em métodos quantitativos, por defender que não existe uma verdade única e absoluta na realidade humana mas a existência de experiências plurais e subjectivas. A utilização deste tipo de método resulta em dados ricos, únicos e pessoais, normalmente difíceis de obter recorrendo a outro tipo de metodologia (Lieblich *et al.*, 1998).

Assim, as narrativas biográficas caracterizam-se por:

Serem contadas de maneira subjectiva, fazendo com que a atenção recaia principalmente sobre o narrador, e permitindo perceber a influência que o contexto tem na sua experiência de vida (Wengraf, 2008);

Proporcionarem um significado às experiências dos indivíduos (Wengraf, 2008);

Serem produto do passado, da situação presente e das expectativas de futuro dos sujeitos. O relato dos indivíduos dá conta do que estes consideram como mais relevante, como desenvolvem ligações temáticas e temporais entre as várias experiências e como o passado, o presente e o futuro antecipado influenciam as suas interpretações acerca do significado da vida (Rosenthal, 1993). Assim, as histórias dos indivíduos podem demonstrar o que eles são, o que foram e o que pretendem vir a ser;

Serem *empowering*, na medida em que as pessoas que voluntariamente decidem contar a sua história estão a fazer a sua própria contribuição para uma melhor compreensão de certos aspectos, sentindo-se assim valorizadas (Wengraf, 2008). Para além disso, a investigação que adopta esta metodologia assume, necessariamente, uma perspectiva de colaboração entre o investigador e o sujeito, conduzindo a um aumento do sentimento de *empowerment* deste último;

Se localizarem entre a ficção e a realidade, dado serem construídas à volta de determinados acontecimentos de vida que o sujeito é livre de seleccionar, de enfatizar ou de interpretar (Lieblich *et al.*, 1998). Apesar disto, a vida e as narrativas estão intimamente interligadas dado que estas últimas interpretam e tornam explícito o significado implícito da primeira (Widdershoven, 1993);

Serem uma construção única e individual do sujeito, que é sempre influenciada pelas condições do momento (Lieblich *et al.*, 1998).

No presente estudo colaboraram uma mulher e um homem, de nacionalidade portuguesa, em *recovery* há vários anos de uma problemática de dependência de substâncias, marcada pelo consumo de várias drogas, nomeadamente a heroína.

A Rita, com 43 anos, tem uma história de consumos que durou cerca de 5 anos e está há 15 anos em recuperação. A sua narrativa foi recolhida entre Janeiro e Março de 2009 (vd. Anexo B).

O João, com 44 anos, uma história de consumos que durou cerca de 12 anos e está há 18 anos em recuperação. A sua narrativa também foi recolhida entre Janeiro e Março de 2009 (vd. Anexo C).

O método das narrativas biográficas utiliza como técnica preferencial para a recolha de dados a entrevista, a qual deverá ser o menos estruturada possível, para que o respectivo resultado seja expressão da subjectividade e da espontaneidade do sujeito e não uma co-

produção entre entrevistador e entrevistado. A atitude do entrevistador deverá ser de empatia, de facilitação e de abertura, no sentido de obter uma narrativa autêntica (Wengraf, 2008).

Para cada sujeito são geralmente necessárias duas entrevistas, sendo que na primeira se colocam apenas questões abrangentes relacionadas com o objectivo do estudo, enquanto que na segunda, o entrevistador procura que o sujeito aprofunde os tópicos essenciais que abordou anteriormente. O resultado das entrevistas é uma história relativamente coerente onde são, de uma forma espontânea, narrados acontecimentos particulares e é feita uma avaliação pessoal, por parte do sujeito, em relação a esses mesmos acontecimentos (Wengraf, 2008).

Assim, a recolha das narrativas de *recovery* dos indivíduos que colaboraram nesta investigação apoiou-se em entrevistas não estruturadas, as quais foram gravadas e posteriormente transcritas. A escolha deste instrumento não estruturado permitia, à partida, a obtenção de uma narrativa espontânea, pessoal e única, reflectindo as experiências e os acontecimentos que cada sujeito considera mais relevantes no seu processo de recuperação.

Foram realizadas duas entrevistas a cada um dos sujeitos. Na primeira entrevista foi-lhes pedido para contarem a sua história de vida, com particular ênfase no período de recuperação. Este primeiro relato não foi interrompido, através da colocação de questões, mas encorajado por expressões não verbais que davam conta do interesse e da atenção do entrevistador à história e ao desenrolar da narrativa. Na segunda entrevista, houve um papel mais interventivo do entrevistador pedindo aos sujeitos para desenvolverem determinados tópicos directamente relacionados com as dimensões que a recuperação trouxera à sua vida.

As entrevistas foram realizadas nas próprias casas dos indivíduos, num ambiente calmo, intimista e respeitador da sua privacidade.

Como foi referido, cada entrevista foi gravada e transcrita, sendo posteriormente enviada uma cópia por correio electrónico a cada um dos sujeitos para que pudessem introduzir as alterações e/ou correcções que entendessem.

O material recolhido nas entrevistas foi trabalhado seguindo os passos sugeridos por Poirier, Clapier-Valladon e Raybaut (1999):

Transcrever integralmente as entrevistas gravadas, tendo o cuidado de deixar espaço entre as linhas e uma margem larga;

Reler, escutando de novo a gravação, com o intuito de controlar se a transcrição corresponde exactamente ao que foi dito pelo sujeito;

Tornar a transcrição o mais entendível possível através da eliminação das interjeições, das repetições inúteis e das palavras sem seguimento, da rectificação da pontuação e da colocação de maiúsculas. O texto final deve reproduzir tão fielmente quanto possível o discurso do narrador, sendo que as únicas alterações a fazer se deverão reportar apenas a uma adaptação da oralidade à escrita.

Na análise e interpretação das narrativas foi usada uma perspectiva holística de conteúdo onde os vários temas encontrados foram interpretados tendo como pano de fundo a globalidade da história narrada pelos indivíduos.

Lieblich *et al.* (1998) apresentam um conjunto de passos para a leitura, a interpretação e a análise de conteúdo holística de uma narrativa:

Ler o texto diversas vezes de maneira cuidada, empática e numa atitude de mente aberta, com o intuito de detectar os significados do mesmo, tendo sempre em conta que estes estão ligados à totalidade da narrativa. Para além disso, a história que o sujeito conta não pode ser encarada como uma série de experiências isoladas, mas inserido num determinado contexto;

Escrever as primeiras impressões suscitadas pelo texto;

Identificar quais os temas principais da narrativa através de critérios como o espaço e os detalhes a eles dedicados e a sua natureza repetitiva. A omissão de alguns aspectos ou a referência breve a um tema podem também ser interpretados como indicadores da sua importância;

Seguir cada tema ao longo da história (quando é que aparece pela primeira e última vez, a transição entre os diferentes temas, o contexto de cada um e a sua importância no texto) e anotar as conclusões.

Segundo esta abordagem é o testemunho do sujeito que tem um valor central na apresentação da sua vida, fazendo-se a análise e a interpretação dos dados com origem no próprio conteúdo da narrativa e não tanto baseada em condicionantes teóricos. O objectivo da interpretação não é chegar a uma verdade única mas antes tentar compreender o significado, no momento presente, das experiências de vida do sujeito, com base no conteúdo explícito da narrativa (Rosenthal, 1993).

Uma das limitações do método das narrativas biográficas tem a ver com a inevitável influência do entrevistador que, consciente ou inconscientemente, orienta a narrativa do entrevistado, sendo que cada entrevista é produto da interacção entre ambos (Greenhalgh, Russell & Swinglehurst, 2005). Outras das suas fragilidades tem a ver com o facto do trabalho

de análise sobre as narrativas ser interpretativo, implicando alguma parcialidade e uma visão, por vezes, pessoal (Lieblich *et al.*, 1998).

Para finalizar, importa fazer referência aos aspectos éticos que deverão ser tidos em conta em qualquer investigação, e em particular, na que utiliza o método das narrativas biográficas.

A investigação na área da psicologia deve ser conduzida de modo a que sejam devidamente protegidos os direitos, a privacidade e a dignidade dos seus participantes. O investigador deve iniciar os seus trabalhos fazendo um contrato com os sujeitos onde se estabelecem as obrigações, os direitos e as responsabilidades de cada um (Almeida & Freire, 2007). Neste sentido, deverá obter o consentimento informado da parte do participante, dando-lhe informação sobre a investigação considerada relevante para a sua decisão de participação, assegurando, assim, que a cooperação deste no estudo é voluntária (Silverman, 2001). Assim, antecipadamente à recolha do material biográfico, foi pedido aos sujeitos que colaboraram nesta investigação para assinarem um termo de consentimento informado onde, entre outras coisas, se solicitava uma autorização expressa para os seus depoimentos serem gravados (vd. Anexo D).

O investigador também deverá garantir ao sujeito que os dados do estudo serão recolhidos com carácter anónimo e confidencial (Gleitman, Fridlund & Reisberg, 2003). No presente trabalho os nomes dos sujeitos, assim como das instituições e dos locais mencionados ao longo das suas narrativas, foram alterados, com o propósito de respeitar e de proteger o seu anonimato e privacidade.

Outro aspecto importante é que os sujeitos devem considerar a sua colaboração na investigação como um contributo para o desenvolvimento do conhecimento em determinada área (Gleitman *et al.*, 2003).

Particularmente na metodologia das narrativas biográficas, mais precisamente em relação às entrevistas, as questões éticas prendem-se com o facto de ser o sujeito quem deva controlar o que vai ser falado e em que extensão, sendo que o investigador/entrevistador não o deve pressionar a seguir o seu próprio esquema de relevância e colocar questões sobre inconsistências internas ou fazer juízos de valor (Wengraf, 2008). Por outro lado devem ser apresentadas algumas questões prévias no início das entrevistas tais como a explicitação do objectivo do estudo, a valorização do papel do entrevistado no fornecimento de informações, a duração média do encontro e o pedido de autorização para proceder à respectiva gravação (Guerra, 2006).

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na análise qualitativa das narrativas dos indivíduos surgem alguns temas de forma recorrente e será com base nestes que se irá procurar compreender o processo de *recovery* da toxicodependência, quais são os factores que o estimulam e o que representa de novo para a vida das pessoas.

A análise dos resultados foi realizada numa perspectiva ecológica, procurando ter em conta não só os indivíduos mas também as relações e interacções que estes estabelecem com o seu contexto.

As narrativas dos sujeitos seguem uma ordem mais ou menos cronológica estruturada em diversas partes: história de consumos e suas consequências negativas em todos os domínios de vida dos indivíduos, múltiplas tentativas de paragem e/ou de redução dos consumos, experiências e acontecimentos que motivam um ponto de viragem que faz com que alterem atitudes e comportamentos e tomem a decisão de entrar em recuperação e início e manutenção do processo de *recovery* da toxicodependência. A análise dos resultados debruçou-se essencialmente sobre esta última parte, já que o objectivo do estudo prende-se com a temática do *recovery* da adicção e não tanto com as experiências antecedentes.

Assim, através da análise das narrativas é possível identificar alguns factores que promovem e, ao mesmo tempo, resultam do processo de *recovery* destes indivíduos, nomeadamente, o apoio dos respectivos pares, a espiritualidade, as relações sociais, o *empowerment* e o desempenho de papéis sociais valorizados na comunidade. Separar estes temas é sempre um risco na medida em que cada uma destas dimensões influencia as outras e só na relação com elas faz sentido. No entanto, na tentativa de tornar mais clara a análise destes aspectos, tratou-se cada uma delas isoladamente. Tal análise bem como as observações feitas no estudo apoiam-se em citações textuais.

- Apoio entre pares

Nos dois casos analisados, os pares desempenharam, e continuam a desempenhar, um papel fundamental para o início e manutenção do processo de *recovery* dos indivíduos.

Para um dos sujeitos foi importante, antes de iniciar o seu próprio processo de *recovery*, ouvir o testemunho de alguém que tinha vivido e ultrapassado uma problemática semelhante. Este breve contacto proporcionou-lhe alguma esperança e confiança na possibilidade de ele próprio ser capaz de parar de consumir e de alcançar uma vida melhor, isto é, *recovery*.

Rita – “E eu liguei para ela e perguntei-lhe, como é que era, para onde é que eu ia, o que é que era?! E a voz que eu ouvi do outro lado era uma voz tão entusiasta, tão...coisa, que fez com que eu fosse largando as minhas defesas, não é, em relação para que sítio onde é que eu vou.”

Ambos os sujeitos iniciaram a sua recuperação pela via do tratamento formal, afirmando que a presença naquele contexto de pessoas com a mesma problemática e com uma descrição da experiência de vida que lhes era familiar, provocou neles um sentimento de aceitação e de identificação que ajudou a criar como que um ponto de viragem que fez com que as suas atitudes e comportamentos anteriores se alterassem e comesçassem a ter esperança e a investir na sua própria recuperação. Os pares funcionam aqui para os sujeitos como modelos de referência que os orientam durante o início da sua recuperação.

Rita – “E a uma dada altura eu sou recebida por uma série de gente, rapazes e raparigas, que todos que estavam lá (...) por causa do uso das drogas. Eu a sentir-me estranhíssima mas a sentir um calor humano muito grande, muito grande mesmo.”

João – “...“há aqui qualquer coisa que estes tipos têm que eu quero para mim”, mas sobretudo, “eles têm uma linguagem a qual é muito parecida comigo e portanto são pessoas que pelos vistos me entendem”. Foi esse o momento de grande viragem em tratamento, porque eu senti, “eu quero isto para mim”.”

João – “...“eu quero o que aqueles tipos têm” e portanto a partir daí andei à procura, não é, o que é que eles têm feito ou o que é que eles fizeram em tratamento para estarem da forma como eu estava a ver.”

Ainda durante esta fase de tratamento formal os sujeitos começaram a frequentar as reuniões dos grupos de ajuda-mútua, Narcóticos Anónimos e Alcoólicos Anónimos. De salientar que ainda actualmente ambos estão envolvidos nestas comunidades de *recovery*.

Nas tentativas de paragem anteriores os sujeitos referem que a principal dificuldade era conseguirem manter-se em recuperação no seu ambiente natural, ou seja, fora dos contextos institucionais (“...o problema acabou por acontecer que é o não ser capaz de me manter sem

usar, porque fazia a desintoxicação, tudo bem, depois o tentar me manter era muito complicado...” [Rita]; *“Fui dos primeiros a ir para o CAT das Taipas, tinha aberto aquilo há pouquíssimo tempo, lá o internamento, mas eu estava lá 9 ou 10 dias mas depois quando saía cá para fora já sabia que esse é que era o meu problema.”* [João]).

O envolvimento nos grupos de ajuda-mútua e o apoio dos pares veio colmatar esta dificuldade na medida em que lhes proporcionou uma rede de apoio continuado e um conjunto de directrizes práticas (os Doze Passos) que os ajudou a serem capazes de se manterem em recuperação no contexto da comunidade.

Um dos sujeitos refere a importância dos grupos para o início do seu processo de recuperação, porque através das relações que começou a estabelecer com os seus membros foi reduzindo o isolamento social do passado e preenchendo necessidades básicas de afecto, realização, auto-estima e valorização, que anteriormente eram satisfeitas, ou pura e simplesmente ignoradas, através dos consumos. Assim, com o preenchimento gradual destas necessidades e com o facto de se sentir cada vez mais satisfeito com as dimensões positivas que a recuperação trazia à sua vida, começava a deixar de lhe fazer sentido voltar a consumir.

João – “E eu depois reparei que, ao ter estes meus novos amigos que também eram adictos em recuperação, que através destas relações, através dos outros, fui preenchendo as minhas necessidades.”

O envolvimento nos grupos e as relações de suporte mútuo entre pares que estes proporcionam são importantes não só para o início do *recovery* dos indivíduos como também para a manutenção deste processo.

A Rita compara os grupos e o apoio entre pares a *“uma terapia que não é feita por um terapeuta e pelo paciente, é uma terapia feita de igual para igual”* que a ajuda a encarar e a ultrapassar as dificuldades que vão surgindo nas diferentes áreas da sua vida nomeadamente, a nível da família, do emprego, das relações afectivas e sociais, etc.. Ela afirma recorrer aos pares para partilhar os acontecimentos, experiências e dificuldades que tem, com o intuito de estes lhe proporcionarem o apoio necessário para lidar melhor com as diferentes situações com que é confrontada e assim atingir os seus objectivos. Os pares constituem assim a sua rede de apoio continuado, a que acontece sempre, sobretudo nos períodos de maior dificuldade.

Já o João afirma que os grupos e os pares são importantes não só para o ajudarem a ultrapassar os momentos mais difíceis da sua vida e do processo de *recovery*, mas também para partilhar as experiências positivas que a recuperação lhe proporciona. Através dos pares,

e desta partilha, reconhece que a capacidade para se manter em recuperação e para atingir os seus objectivos pessoais é fortalecida. As reuniões dos grupos também o ajudam a manter e a melhorar o seu processo de *recovery* e a aumentar a sua qualidade de vida, dado que são um espaço que ele aproveita para reflectir sobre a sua postura e desempenho ao nível das diferentes áreas da sua vida. Para ele a recuperação é um processo que exige um investimento e uma vigilância contínua, razão apontada para ainda hoje, com cerca de dezoito anos de recuperação, continuar envolvido e a frequentar as reuniões dos grupos.

João – “Por sua vez a ida às reuniões não só me ajuda na manutenção como também me dá uma perspectiva de certas coisas que eu tenho que fazer para aumentar a qualidade de vida nas respectivas áreas como, e isto é o mais importante, me ajuda a prevenir uma recaída, porque uma pessoa não está curada, está em recuperação...”

Importa sublinhar que ambos os sujeitos entrevistados consideram importante para a manutenção do seu processo de recuperação, para além da frequência às reuniões dos grupos, o envolvimento em outras actividades que dão conta de uma afiliação aos mesmos, nomeadamente, terem um padrinho e serem padrinhos de outros membros, terem instituído um grupo habitual, lerem a literatura recomendada pelos grupos, socializarem com os pares fora das reuniões, etc..

A Rita dá conta disto mesmo ao utilizar outros recursos, para além da frequência às reuniões para a manutenção do seu *recovery*, dado o seu papel de mãe implicar responsabilidades que são por vezes incompatíveis com o horário de tais reuniões. Apesar disso, continua a fazer a manutenção da sua recuperação através da utilização de outras ferramentas: fala com os pares pelo telefone, lê a literatura que os grupos utilizam, etc..

Rita – “E eu como tinha um bebé de 1 ano de idade que ainda nem andava, que ainda usava fraldas, que ainda mamava biberão, e tinha que ir trabalhar, e tinha que vir para casa, ir buscá-lo ao infantário e vir para casa, eu não tinha a liberdade de frequentar as reuniões da maneira como eu queria e como eu precisei na altura, porque eu precisei muito! E então o que é que eu fiz?! Punha-me ao telefone!”

Este é um aspecto importante por, de algum modo, reflectir a influência do género nas actividades de manutenção do *recovery* dos indivíduos.

Através do que é dito nas suas entrevistas é possível inferir que a frequência às reuniões dos grupos, e mesmo o papel que estes desempenham nas suas vidas, varia consoante o tempo de recuperação e conforme as situações que atravessam. No início do seu processo de *recovery*, e perante fases mais complicadas, os sujeitos recorrem aos grupos com maior frequência na expectativa de receberem um apoio dos pares para poderem lidar melhor com tais períodos de vulnerabilidade. Nas alturas menos críticas continuam a participar nas reuniões dos grupos para, entre outras coisas, não perderem o contacto com esta rede de suporte social e como forma de retribuírem o apoio anteriormente recebido. Assim, existe entre os pares através destes grupos uma dimensão de reciprocidade, na medida em que as pessoas se encontram não só para receberem o suporte necessário à manutenção da sua recuperação mas também para proporcionarem aos outros o apoio, a identificação e o afecto de que estes necessitam para continuarem a sua trajetória:

Rita – “...é como um alimento que se dá que se recebe, que se dá que se recebe, para se ir andando...”

- Espiritualidade

Os sujeitos ao longo das suas narrativas referem que nas causas e consequências do seu processo de *recovery* não é alheia uma nova dimensão espiritual nas suas vidas. Há que ter em conta que o programa de tratamento formal que serviu de base ao início da sua recuperação, assim como os grupos de ajuda-mútua em que se envolveram para continuarem o seu processo, seguem a filosofia dos Doze Passos, que se baseia essencialmente numa abordagem à recuperação através de um conceito de espiritualidade.

Para um dos sujeitos o ponto de viragem que deu início ao seu processo de *recovery* é encarado como uma experiência espiritual que teve a capacidade de alterar a sua maneira de estar em tratamento.

João – “Portanto aquilo que eu tive ali foi uma experiência espiritual. Foi uma experiência muito poderosa, muito quente, muito saborosa, muito significativa mesmo. Foi, “aquilo que eles têm eu quero para mim e é isto que eu ando à procura”.”

Os sujeitos encaram a espiritualidade e os Doze Passos como os princípios que orientam a sua relação consigo próprios, com os outros, com o mundo e com Deus.

Com a presença desta dimensão espiritual na sua vida o João refere ter passado a *“pensar mais no outro, não é, a olhar para aquilo que não é visível aos olhos, a preocupar-me mais também com o planeta, a preocupar-me mais a ter uma relação de respeito comigo, a ter uma relação de respeito com as outras pessoas”*. Define a espiritualidade como algo *“muitíssimo pessoal”* e *“uma coisa que o próprio tem que descobrir”*, que nada tem a ver com religião na medida em que é o sujeito que decide o que considera ser o seu próprio “Poder Superior” (termo utilizado pelos grupos para designar uma força que transcende os indivíduos e que os orienta ao longo da sua vida).

Esta filosofia espiritual dos Doze Passos habilita os sujeitos a serem capazes de olharem para si próprios e a responsabilizarem-se pelas suas acções.

A Rita diz que reflecte constantemente sobre as suas atitudes e comportamentos e sobre o que pode ou não alterar em si própria para aumentar o seu bem-estar e se tornar melhor pessoa. O João conta que uma das primeiras coisas que sentiu necessidade de fazer quando entrou em recuperação foi de ir pedir desculpa às pessoas a quem no passado tinha causado algum tipo de danos:

“Portanto fui a mercearias, fui a sítios onde eu tinha falsificado cheques ou devia dinheiro, não é, e fui numa postura humilde (...) que é chegar lá, conversar com a pessoa, pedir imensa desculpa.”

Ambos referem que esta componente espiritual, trazida para as suas vidas através dos princípios dos Doze Passos, os ajuda a olharem de maneira diferente e a ultrapassarem as dificuldades do dia a dia. A Rita refere que ao longo da recuperação aprendeu a olhar para os problemas enquanto oportunidades para o crescimento e fortalecimento pessoal, fazendo o que está ao seu alcance para as ultrapassar e, ao mesmo tempo, acreditando que as coisas não acontecem por acaso e que têm sempre algum sentido e propósito:

“Entregamos os resultados, ou seja, aquilo que nós podemos fazer fazemos, a partir daí já não temos mais mão nas coisas, aquilo que acontecer é o que é suposto acontecer.”

Assim, uma dimensão espiritual permite aos sujeitos integrarem e darem significado às diferentes experiências e acontecimentos de vida. Este processo é importante porque lhes possibilita não ficarem demasiado presos às vivências negativas do passado e os ajuda a lidarem de maneira mais positiva com as dificuldades do presente. Estas dificuldades passam

a ser encaradas não como obstáculos à sua recuperação mas antes como oportunidades para porem em prática a sua nova maneira de estar na vida. Enquanto que no passado os indivíduos acreditavam que os problemas podiam ser ultrapassados ou camuflados através do consumo das substâncias, agora reagem e lidam com as situações de uma forma mais adaptativa, nomeadamente, apoiando-se nos pares e nas ferramentas proporcionadas pelo Programa dos Doze Passos.

Nas suas narrativas os sujeitos também dão conta da importância para a manutenção do *recovery* de, perante as dificuldades, serem capazes de pedir ajuda. Este pedido de ajuda, conforme o seu conteúdo, pode ser solicitado à família, aos pares ou, em última instância, se nenhum dos anteriores estiver disponível, ao que consideram ser o seu “Poder Superior”.

João – “Até podes recorrer, em última instância, se todas estas ferramentas não estiverem disponíveis para ti, uma que resta e é aquela que está sempre, 24h por dia, podes pedir ajuda a um tal “Poder Superior”...”

Os sujeitos mencionam que as aprendizagens proporcionadas pela componente espiritual do Programa dos Doze Passos influenciaram a sua maneira de estar e de funcionar nas várias dimensões das suas vidas, tanto ao nível familiar como, particularmente, no seu papel de Pais. O João afirma que o facto de abdicar de certas coisas em prol dos seus filhos tem a ver com a sua nova forma de estar espiritual perante a vida. A Rita dá exemplos concretos de como a filosofia do Programa a ajuda a ser melhor mãe e a educar o seu filho:

“...as dificuldades que o meu filho possa ter, não só em relação ao exterior mas em relação a ele mesmo, ao que sente ou que não sente, a como ele está na vida, num determinado momento, eu ter a capacidade de me identificar com ele. Ou seja, contar-lhe uma história qualquer em que lhe faça ver que algures na minha vida eu também me senti daquela maneira.”

Para ambos os sujeitos esta dimensão espiritual nas suas vidas não é automática, mas requer um investimento contínuo. É também com esse propósito que frequentam as reuniões dos grupos, lêem a literatura do Programa e outros livros de conteúdo espiritual, têm diariamente um período de meditação e, em particular o João, participa em diversas formações relativamente a esta componente.

Concluindo, os sujeitos encaram a recuperação e o Programa dos Doze Passos como algo que veio alterar radicalmente as suas vidas. A sua existência passou a ter significado e

propósito em oposição aos sentimentos de vazio e de falta de sentido que existiam no passado. Este sentimento de propósito proporciona-lhes força e esperança para atingirem os seus objectivos e ultrapassarem as dificuldades.

- Relações sociais

Para ambos os sujeitos o processo de *recovery* permite-lhes a construção de uma nova rede de relações afectivas e sociais, diferente da que existia antes e durante a sua vida de consumos. Tanto um como o outro quando iniciaram o seu percurso de recuperação afastaram-se por completo das pessoas ligadas aos consumos e estabeleceram novas relações com indivíduos que conheceram nas reuniões dos grupos de ajuda-mútua. Para além disso, aproximaram-se dos seus familiares e estabeleceram com eles relações diferentes das que existiam antes mesmo do início da sua problemática de dependência de substâncias.

Em ambas as narrativas os sujeitos referem que o processo de *recovery* lhes permitiu reatar relações quase exclusivamente ao nível familiar. A retoma de relações perdidas ou danificadas por causa dos consumos não passou tanto pelos amigos do passado porque, como ambos os sujeitos indicam, cada um seguiu o seu próprio percurso de vida, sendo que o deles se desenvolveu muito à volta dos grupos (mais concretamente dos Narcóticos Anónimos) e da criação de relações de amizade com pessoas que os integravam.

Rita – “As relações que eu reatei, e que foram danificadas enquanto consumi, foram as relações com a minha família. Porque tudo o que eram pessoas, amigos, conhecidos do meu tempo do passado, são pessoas com quem eu não (...) voltei a ter relações de amizade, e até porque as pessoas foram crescendo e a vida por si só trata de cada um seguir os seus caminhos, e o meu caminho passou a ser muito dentro dos moldes dos NA’s e dos grupos de NA, portanto obviamente quando eu entrei em recuperação, comecei a criar foi novas amizades dentro deste parâmetro de pessoas.”

João – “Depois pelos factores da vida e as circunstâncias da vida, não é?!, são pessoas que não fazem parte do meu dia-a-dia...”

A Rita acrescenta que hoje em dia tem dificuldade em estabelecer relações mais intimas com pessoas que não façam parte destes grupos na medida em que “*as pessoas ditas como nós dizemos em Narcóticos, as pessoas ditas normais, entre aspas, são pessoas que se eu*

quiser ter uma conversa, que para mim é uma conversa profunda, que tem a ver com o íntimo das pessoas, que tem a ver com sentimentos, que tem a ver com coisas...o comum dos mortais não percebe essa linguagem". Assim, os pares proporcionam-lhe sentimentos de identificação e de aceitação que são difíceis de encontrar na relação com outras pessoas que não tenham passado por esta experiência de adicção e de recuperação.

Talvez seja por esta razão que ambos os sujeitos se casaram e constituíram família com pessoas que conheceram nas reuniões daqueles grupos de ajuda-mútua.

Enquanto que as histórias de consumos dos dois indivíduos, e os problemas a eles associados, tiveram um impacto extremamente negativo nas suas relações familiares, prejudicando-as e fragilizando-as, o início e manutenção do seu *recovery* permitiu que se desse uma reaproximação gradual entre todos, estabelecendo-se relações de tipo diferente das que existiam antes mesmo do início dos consumos.

João – “Como eu estava há pouco a dizer, pá, se as drogas me afastaram estas pessoas todas a recuperação está-me a trazer estas pessoas para dentro da minha vida novamente, isto é uma coisa excepcional!”

Esta reaproximação entre os sujeitos e as suas famílias não foi automática mas consequência de um processo gradual de construção de confiança, em que ambos tiveram que provar estarem realmente em recuperação.

Rita – “...lá porque a pessoa foi para um centro de tratamento, estive num centro de tratamento, saiu e está a fazer reuniões, não é por aí que a família volta a confiar em nós. A confiança é uma coisa que depois se vai construindo ao longo do tempo.”

João – “Até me recordo que houve uma altura o meu pai me passou um cheque para ir comprar não sei o quê, passou-me um cheque em branco, só assinado por ele, e disse-me, “olha, vai ali buscar uma coisa, não sei quanto é que custa mas levas isto”. Eu fiquei assim a olhar para ele, aflito, “eh pá mas o que é isso e tal?”, e fui, e trouxe, e queria justificar que tinha dado o cheque e não sei quê não sei que mais mas acho que isso eram formas de eles me mostrarem também, de testarem, não é, “deixa-me lá ver se é desta, deixa-me lá ver se ele é de confiança ou não?”.”

Com o passar do tempo as relações tornaram-se mais próximas e de maior confiança, com os respectivos familiares a terem por eles sentimentos de admiração, de orgulho e de respeito, que os ajudam na manutenção da sua recuperação. O João dá conta disto mesmo ao

relatar um episódio com o seu irmão em que este lhe disse “*que sentia uma enorme gratidão por mim e uma grande estima por mim, mas sobretudo uma grande consideração. Portanto via-me como modelo da sociedade, via-me como modelo enquanto pessoa, e portanto comecei a desenvolver essa relação com ele.*”. Também a Rita refere ter “*consciência que os meus primos hoje em dia têm alguma admiração pela minha pessoa, exactamente porque eles viram o meu processo todo de decadência e de consumo de drogas e hoje em dia*”. Assim, o processo de *recovery* deu origem a uma nova realidade de relações familiares diferente da existente, antes ou durante os consumos.

Se, como antes foi referido, as relações pessoais começam por se estabelecer no âmbito familiar e dos grupos, deve-se no entanto notar que mais tarde as relações com pessoas exteriores aos Narcóticos Anónimos também têm muita importância. O João refere que para ele foram, e são muito importantes, as relações que estabelece no contexto de trabalho dado que “*fazer amigos dentro do Programa era mais fácil...porque está logo ali a identificação. Mas foi curioso eu começar a fazer amigos fora do Programa e portanto eles gostavam de mim não por ser um adicto em recuperação, eles gostavam de mim unicamente e exclusivamente por ser o João*”.

Estas novas ligações que o sujeito estabelece com os colegas de trabalho proporcionam-lhe sentimentos de auto-estima, valorização e segurança, que reforçam a sua vontade de se manter em recuperação.

Assim, para o *recovery* de ambos os sujeitos foi, e é muito importante, o suporte prestado principalmente pela família e pelos pares. No entanto, a própria recuperação em si mesma também lhes proporciona a capacidade de estabelecerem relações positivas e saudáveis com outras pessoas que cruzem o seu caminho.

João – “A recuperação também me ajudou a olhar e a dar importância e como é que se faz numa relação significativa com outra pessoa...”

Concluindo, a existência duma nova rede de relações sociais promove e ao mesmo tempo resulta do processo de *recovery* dos indivíduos, constituindo um apoio importante ao longo de todo o processo de mudança. A sua importância reside no facto de proporcionar aos indivíduos o apoio emocional e também material que estes necessitam para a concretização dos seus projectos e objectivos de vida.

- *Empowerment*

Em ambos os testemunhos estar em recuperação implica fazer escolhas, tomar decisões e assumir, com a ajuda dos outros (principalmente dos pares), a responsabilidade e o controlo pela própria vida.

A Rita afirma que foi ela quem escolheu as pessoas que actualmente fazem parte da sua rede afectiva (“...*é hoje em dia já ter de alguma forma feito a minha escolha em termos de pessoas com quem eu me relaciono...*”), que optou por voltar a estudar (“...*voltei a estudar porque quis, porque era uma coisa que eu não tinha acabado e eu queria acabar...*”) e que decidiu que o seu caminho de recuperação passava pela abstinência de todo o tipo de drogas (“...*sou abstémica de qualquer tipo de bebidas alcoólicas...É uma opção, é uma opção minha...*”).

Ambos os sujeitos referem a importância de serem eles próprios a desempenhar o papel principal no seu plano de recuperação, de se conhecerem a si próprios e à sua problemática e de fazerem o que for preciso para se manterem no caminho que escolheram.

João – “Fiz 8 semanas em tratamento primário e depois fui eu próprio que cheguei ao pé dos conselheiros e disse, “eu não me sinto preparado para ir lá para fora”...”

João – “Então aí já estou pronto para abraçar estes desafios, não me desresponsabilizar do processo ou culpá-los e arranjar justificações para fazer o que eu quero, mas sim ter uma noção de responsabilidade que é de me conhecer, “ok, por causa disto eu sou assim, mas não vou culpar as outras pessoas e vou é estabelecer um plano de acção, fazer mudanças para que eu me torne uma pessoa diferente...”

A Rita, por exemplo, com dez anos de recuperação sentiu necessidade de voltar para um centro de tratamento a fim de obter suporte para lidar com uma fase mais complicada da sua vida:

“Acabei por chegar a uma dada altura ao fim desse ano e fiz uma escolha e em vez de ir de férias fui para um centro de tratamento...”

O João refere a importância de, para assumir a responsabilidade pelo seu *recovery*, ter tido necessidade de estar mais informado sobre a problemática da adicção e sobre a abstinência, o que segundo o modelo de tratamento que adoptou, é um pré-requisito necessário para se poder dar início ao processo de recuperação:

“...desta vez já tinha algumas ferramentas e para mim a mais importante foi conhecer que eu tinha uma doença chamada adicção e que também para poder recuperar o primeiro requisito era abstinência de todo o tipo de drogas...”

Sublinha ainda a importância de ter arranjado um emprego, pois este permitiu-lhe ter uma relativa autonomia financeira em relação à sua família e passar a gerir a sua própria vida.

O assumir da responsabilidade por parte dos sujeitos passa também pela percepção do seu papel na superação das dificuldades nas relações com os pares, no emprego e na família.

Rita – “E o Programa dos Doze Passos faz-nos ter uma percepção muito grande do nosso papel, nosso, só nosso, nessas relações humanas, qual é o nosso papel nas dificuldades que temos, o que é que nós podemos ou não podemos fazer...”

Para além destes há outros factores que fazem crer numa vontade própria capaz de transformar a vida dos indivíduos. O João, por exemplo, passou a fazer diariamente meditação, investiu em formações de relaxamento e de *tai chi chuan*, começou a praticar desporto e a ter mais cuidado com a alimentação, tudo porque, segundo afirma, “*tomar conta do meu corpinho também é uma vertente da minha recuperação*”.

Assim, enquanto que o início da recuperação destes sujeitos é conduzido por técnicos, família e pares posteriormente, e gradualmente, a responsabilidade pela manutenção do processo recai principalmente sobre eles (“*Hoje em dia já vou tendo uma estrutura, não é que se possa dizer que me auto-sustenta, mas que já me vou sustentando no meu dia-a-dia, sem ter essa necessidade de ter que estar a fazer reuniões todos os dias...*” [Rita]).

Os sujeitos passam a ter noção das suas vulnerabilidades e do que têm que fazer para atingirem os respectivos objectivos de vida. Passam a sentir-se pessoas com valor pessoal e social e capazes de exercer influência sobre todos os aspectos das suas próprias vidas. Esta dinâmica reflecte um aumento progressivo do *empowerment* individual ao longo do processo de *recovery* dos sujeitos.

- Actividades significativas na comunidade

Ao longo do seu processo de *recovery* estes sujeitos quebraram o isolamento social e a inactividade que caracterizava o seu passado de adicção activa e começaram a assumir papéis sociais significativos ao nível familiar, profissional e social. Estes papéis conferiram-lhes um sentimento de valorização pessoal e social, permitindo-lhes o estabelecimento de novas relações sociais saudáveis e a oportunidade de contribuírem de maneira positiva não só para os outros como para toda a comunidade.

Ambos os sujeitos referem que o *recovery* lhes permitiu a possibilidade de construir uma família e de desempenharem os papéis sociais de mãe/pai e de mulher/marido.

João – “Portanto novamente a recuperação também me ajudou a desenvolver um papel enquanto marido, enquanto pai, essas coisas todas, não é?!”

Os dois indivíduos entrevistados referem que quando entraram em recuperação optaram por retomar os estudos e começar a trabalhar. Arranjar um emprego foi um factor muito importante a vários níveis, nomeadamente, porque lhes permitiu ter uma autonomia financeira e, conseqüentemente, gerir as suas próprias vidas. Tal proporcionou-lhes sentimentos de valorização pessoal e social pois passaram a sentir-se e a ser vistos como membros produtivos e responsáveis da sociedade, para além de se manterem ocupados e distantes dos consumos. Por outro lado, também lhes possibilitou o estabelecimento de novas relações.

Rita – “...desde que entrei em recuperação, o voltar a ter estudado, o começar a trabalhar, o ter a minha casa, fui atingindo objectivos...”

João – “O trabalho também me ajudou, no sentido de que me sentia produtivo. Eu recordo-me que ia de comboio para Lisboa (...) e aquela sensação de membro produtivo da sociedade e patatipatata... De facto eu comecei a sentir isso, porque ia de comboio, eu podia ir de carro mas escolhi ir de comboio para poupança, contenção de despesas, o passe, portanto ali ao lado todos os trabalhadores e pessoas responsáveis e não sei quê, e dei mais que uma vez assim mesmo num auge, assim quase em êxtase no Cais do Sodré, eu ali assim, aquilo até parecia aqueles videoclipes que há para aí, no meio daquela multidão toda, “pêra aí, que eu sou mais um membro responsável”...”

Este sentimento de valorização pessoal e de utilidade social também foi evidenciado pelo facto de familiares, amigos e conhecidos terem começado a pedir-lhes ajuda para poderem

lidar com pessoas que estavam a passar pela mesma problemática de dependência de substâncias:

Rita – “Hoje em dia, já não é a primeira nem a segunda vez que um primo meu me telefona a pedir-me ajuda para ajudar um amigo dele de infância que tem problemas com drogas.”

João – “Muitas vezes já eram pessoas que se cruzavam comigo na rua e pediam-me opiniões, vinham-me pedir ajuda porque tinham ou um filho ou amigo com problema de adicção ou de alcoolismo...”

Assim, o *recovery* permitiu a reconstrução progressiva das suas vidas na comunidade, através do desempenho de papéis sociais activos, e devidamente valorizados, que levou à alteração gradual da imagem negativa que tinham perante os outros e perante a sociedade em que estavam inseridos.

João – “...portanto sentia novamente que era um cidadão produtivo e com valor nesta sociedade, não é?!, e que não era o tal parasita que eu tinha sido no passado.”

No âmbito da discussão dos resultados importa salientar que todos os dados apresentados na análise das narrativas estão, de uma forma geral, de acordo com o que é sugerido pela literatura sobre a temática do *recovery* da toxicodependência.

Para ambos os indivíduos entrevistados o *recovery* é um processo que ultrapassa a cessação do consumo de substâncias psicoactivas. Várias investigações corroboram esta conclusão ao afirmarem que a resolução da problemática individual ao nível dos consumos constitui apenas o primeiro passo em direcção ao desenvolvimento de uma vida saudável, produtiva e com significado (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007; Laudet, 2007; Laudet & White, 2008; McLellan *et al.*, 2005; White & Kurtz, 2005).

Importa referir que, antes dos sujeitos iniciarem o seu processo de *recovery*, fizeram uma série de tentativas de interrupção dos consumos. O início deste processo de paragem dos consumos foi promovido por factores exteriores, tais como problemas ao nível da saúde física, pressões familiares, problemas legais, falta de dinheiro e pelo facto das substâncias terem deixado de lhes dar prazer. Após sucessivas tentativas falhadas, devido ao agravamento da sua condição, os sujeitos referem terem chegado a uma situação em que a sua única opção seria iniciarem um processo de recuperação diferente. A literatura denomina este momento em que

os sujeitos tomam consciência da necessidade de alterarem a sua trajectória de vida e iniciarem o seu processo de *recovery* como o ponto de viragem (Hser, Longshore & Anglin, 2007; Mancini, 2007; McIntosh & McKeganey, 2001; Kearney & O'Sullivan, 2003).

Os entrevistados referem assim que só iniciaram verdadeiramente o seu *recovery* quando começaram a encarar a recuperação como algo que implicaria não só a paragem dos consumos mas também uma mudança de comportamentos, de valores e de atitudes. Esta alteração no seu comportamento pessoal foi promovida e/ou mantida graças à existência de uma rede social de apoio continuado constituída pelos seus familiares e pares, pela descoberta de uma dimensão espiritual nas suas vidas, pelo desempenho de actividades participativas a nível da comunidade e por um crescente sentimento de *empowerment* pessoal. Um conjunto de trabalhos de investigação na área do *recovery* da adicção refere a importância destas dimensões ao longo de todo o processo de mudança pessoal e de participação social dos indivíduos (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007; Brown *et al.*, 2007; Chen, 2006; Collins, 2007; Kelemen, 2007; Laudet *et al.*, 2006; Laudet *et al.*, 2002; Laudet *et al.*, 2007; Laudet & White, 2008; Reynaga *et al.*, 2007; White, 2009; White *et al.*, 2005; White & Kurtz, 2005).

Assim, de acordo com os testemunhos prestados, o *recovery* trouxe melhorias para todos os aspectos da vida, nomeadamente a nível social, por ter permitido o estabelecimento de uma nova rede de relações afectivas, profissional, por terem conseguido arranjar um emprego, familiar, por ter proporcionado o reatamento das relações com os familiares e a construção da própria família, espiritual, pela descoberta de um novo significado para a sua existência e físico, por terem controlado a sua problemática ao nível da dependência de substâncias, com os consequentes problemas físicos associados, e por terem passado a exercer actividades que lhes permitiu uma melhoria do seu bem-estar corporal. Esta evolução está consubstanciada em várias definições de *recovery* que o identificam como um processo através do qual os sujeitos atingem níveis elevados de funcionamento e de saúde globais, retomando a condução das suas vidas e (re)descobrimo o seu lugar na sociedade (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007; White & Kurtz, 2005).

Os sujeitos que participaram neste estudo encaram a recuperação como um processo de crescimento contínuo e de procura constante para alcançar níveis elevados de realização e de bem-estar. Para eles o *recovery* é um processo que terá que ser mantido toda a vida, implicando um investimento permanente e diário. Referem que esta caminhada nem sempre é fácil, sobretudo no início quando certos comportamentos e atitudes ainda são realizados com esforço, sendo que com o tempo estes passam a fazer parte integrante da sua maneira de estar.

Por último, e com base na informação que resulta das narrativas que serviram de base a este estudo, pode-se concluir que o processo de *recovery* é constituído por diferentes fases. No início caracteriza-se pela focalização e esforço individual para manter a abstinência e, só depois desta fase estar consolidada, é que começa uma procura para atingir os outros objectivos de vida. Esta conclusão está concordante com estudos anteriores que sugerem que o *recovery* é um processo duradouro, constituído por várias etapas, em que cada uma se caracteriza por apresentar aos sujeitos novos desafios e prioridades (Baldwin, 2001; Laudet & White, 2008; Margolis *et al.*, 2000; White, 2009).

Assim, para estes indivíduos o processo de *recovery* é encarado como uma porta que se lhes abre para uma vida nova.

5. CONCLUSÕES

O presente trabalho permite extrair um conjunto de conclusões que poderão ser objecto de uma reflexão.

Em primeiro lugar, pode-se concluir que o processo de *recovery* da toxicod dependência vai para além da resolução da problemática ao nível dos consumos, dado que os sujeitos nele envolvidos, para além de cessarem o consumo de drogas, alcançam uma vida produtiva e com significado. A abstinência não constitui o resultado último mas a base do seu *recovery*. É um processo de crescimento e de descoberta de capacidades individuais e sociais, que ultrapassa o simples regresso à fase imediatamente anterior ao início dos consumos. Estes aspectos permitem reflectir sobre a necessidade de mudar a ideia que ainda prevalece nos serviços que intervêm nesta área, no âmbito das investigações e ao nível da opinião pública, que a recuperação depende, única e exclusivamente, da paragem dos consumos.

Os sujeitos que colaboraram neste estudo referem a importância de olharem para si próprios não exclusivamente devido à sua condição prévia de adicção ou actual de recuperação (“...antes de ser adicto sou humano e portanto antes de ser adicto sou pessoa...”). Daqui resulta a necessidade de repensar a abordagem desta problemática, tanto por parte dos serviços a ela dedicados como de toda a comunidade, centrando-a na pessoa como um todo e no fortalecimento das suas capacidades. Assim, o ideal será haver uma mudança entre a abordagem actual que se focaliza na problemática individual ao nível dos consumos, para uma abordagem centrada no bem-estar geral dos sujeitos e das respectivas famílias.

Também se pode concluir que a existência de uma rede social de apoio, de um crescente sentimento de *empowerment* pessoal e do exercício de actividades participativas a nível da comunidade, para além de uma componente espiritual, contribuem de forma relevante para o início e manutenção do *recovery* dos indivíduos. Estes aspectos interpenetram-se e aumentam os benefícios uns dos outros.

Relativamente ao apoio entre pares, verifica-se o potencial deste suporte mesmo antes dos sujeitos iniciarem o seu processo de mudança. Esta conclusão sugere uma reflexão sobre o papel que as pessoas em *recovery* podem vir a desempenhar junto dos sujeitos que ainda se encontram numa condição de adicção activa. Considera-se como benéfica a criação de equipas de intervenção, por exemplo, equipas de rua e equipas ao nível dos serviços da

comunidade, integrando indivíduos em processo de recuperação, dado que estes poderão constituir modelos de referência para os sujeitos que ainda não iniciaram o seu *recovery*.

Como foi referido pelos entrevistados, também foi determinante para o seu *recovery* o envolvimento das respectivas famílias ao longo de todo este processo. No entanto, considera-se que para que este apoio seja efectivo é necessário proporcionar às famílias os recursos que elas necessitam para realizarem o seu próprio *recovery* e para se sentirem mais seguras em relação à forma de intervirem.

Assim, conclui-se que para o *recovery* é particularmente importante a existência de uma rede social de apoio continuado, que esteja disponível sempre que os sujeitos precisarem dela. Esta conclusão reforça a premissa de que o *recovery* é um processo que se desenvolve com o envolvimento dos outros.

Também podemos concluir que o *recovery* da toxicodependência é um processo capaz de beneficiar não só os indivíduos mas toda a comunidade. Os benefícios para a comunidade resultam do facto dos sujeitos voltarem a desempenhar papéis produtivos na mesma e, por outro lado, do respectivo conhecimento de vida acerca da experiência de adicção e de recuperação permitir fornecer informação relevante sobre quais os recursos mais importantes para que os indivíduos possam *recovery*.

O que acontece é que por vezes a comunidade não utiliza este conhecimento adquirido a partir da experiência dos sujeitos em *recovery* na elaboração dos programas de intervenção nesta área. Para além disso, os próprios sujeitos optam por esconder o seu processo de *recovery* da comunidade pelo facto desta ser estigmatizante em relação à problemática da toxicodependência. Talvez seja esta uma das razões por em Portugal a maior parte das iniciativas a que estes indivíduos estão ligados serem anónimas, como são os casos dos AA e dos NA. Então, poder-se-á colocar a questão se enquanto grupo as pessoas em *recovery* regressam verdadeiramente à comunidade ou se encontram apenas envolvidas com os seus grupos de ajuda-mútua?

Pela sua experiência ser importante julga-se ser altura destes indivíduos poderem partilhar o seu *recovery* não só no ambiente segregado dos respectivos grupos mas com toda a comunidade. Seria importante que em Portugal, à semelhança do que acontece em outros países, como por exemplo nos Estados Unidos da América, os indivíduos em *recovery*, as suas famílias e outras pessoas envolvidas nesta causa, se organizassem em movimentos de defesa dos respectivos direitos e interesses tendo como objectivo uma mudança de práticas e de políticas, assim como a remoção das barreiras existentes e a ampliação dos meios e dos recursos capazes de promover e de facilitar o *recovery*. O papel de todos nós é o de criar um

ambiente com as condições adequadas para que haja, da parte da comunidade, uma atitude de total abertura e receptividade em relação a estes movimentos e às narrativas de *recovery* dos sujeitos.

O *recovery* deve ser entendido como o processo através do qual os sujeitos passam a integrar novamente a comunidade. Assim, é importante que os apoios ao *recovery* dos sujeitos emanem da própria comunidade na medida em que o que se pretende é que os indivíduos regressem a ela e não aumentem o fosso que a adicção activa criou entre eles. O *recovery* implica assim uma mobilização de toda a comunidade num esforço colectivo e participado para a resolução dos problemas da toxicodependência. Para além disso deve-se ter em conta que sendo o processo de *recovery* duradouro, requer recursos que devem estar disponíveis sempre que os sujeitos necessitem deles, e não apenas, como é usual, somente durante as situações de crise. Assim, é necessária a criação de serviços que disponibilizem intervenções com continuidade ao longo do tempo, que sejam capazes de suportar os esforços de manutenção do *recovery* dos indivíduos. Torna-se assim premente a criação de comunidades de *recovery* nas quais sejam dadas as condições necessárias para que cada sujeito possa iniciar e manter o seu processo de recuperação.

Os indivíduos entrevistados no âmbito do presente trabalho referiram só ter iniciado o seu processo de *recovery* após um acumular de uma série de situações negativas. Este facto alerta para a necessidade de uma mobilização dos recursos da comunidade antes que os sujeitos alcancem este estado de prejuízo.

Os sujeitos têm normalmente um escasso conhecimento em relação à diversidade de recursos disponíveis para os apoiar ao longo do seu percurso de recuperação, nomeadamente os grupos de ajuda-mútua, as modalidades de tratamento formal e a existência de fóruns disponíveis na internet. O nosso papel enquanto profissionais e/ou membros da comunidade também passa por informar os indivíduos das diferentes alternativas disponíveis, promovendo assim o seu envolvimento nelas.

Também seria importante proporcionar aos sujeitos elementos de informação sobre os aspectos relativos à condição de adicção, ao processo de *recovery* e às estratégias que estes podem utilizar para gerir as suas vulnerabilidades pessoais, com o objectivo dos indivíduos se tornarem cada vez mais *empowered*.

Dada a importância que os grupos de ajuda-mútua tiveram, e ainda têm, na vida dos sujeitos que testemunharam no âmbito deste trabalho, assim como a respectiva eficácia comprovada em outras investigações, seria importante que os serviços profissionais que intervêm na área da toxicodependência e a comunidade em geral, incentivassem um maior

envolvimento dos sujeitos em processo de *recovery* nestes grupos. Cumulativamente, tanto esses serviços como a comunidade devem procurar beneficiar da experiência e do modelo de intervenção dos grupos de ajuda-mútua.

Os sujeitos que colaboraram nesta investigação também referem a importância de uma adesão total à modalidade de intervenção a que recorrem, no entanto considerando que é fundamental que esta vá ao encontro dos seus objectivos e necessidades. Tendo em conta de que há diversos caminhos para se atingir os objectivos de *recovery*, os serviços envolvidos devem proporcionar uma gama variada de opções para que o sujeito possa escolher as que melhor se adequam às suas necessidades e objectivos. Para além disso, sendo o *recovery* um processo que se desenvolve em diferentes fases, com diferentes prioridades e desafios, as intervenções devem ser adaptadas à fase de recuperação específica em que cada sujeito se encontra. Isto permite reflectir sobre a importância da criação de planos de *recovery* individualizados, onde sejam os sujeitos e não os profissionais a desempenharem o papel principal. É importante sublinhar que as intervenções profissionais devem estar ao mesmo nível de outros recursos e suportes que as pessoas precisam para recuperar, podendo-se destacar, entre outros, o suporte social, o emprego e a habitação.

Este trabalho também permite salientar a importância de uma abordagem holística no tratamento da toxicodependência. Nesta perspectiva tem particular importância a espiritualidade pois como se pode concluir não só através dos testemunhos apresentados como a partir de diversos outros estudos, esta dimensão pode desempenhar um papel significativo na promoção e manutenção do *recovery* dos indivíduos.

Para além disso, seria importante que as intervenções fossem multidisciplinares, que se desenvolvessem parcerias entre os diferentes serviços e os próprios recursos disponíveis a nível da comunidade e que os sujeitos e as suas famílias estivessem activamente envolvidos ao longo de todo o processo. Sendo o *recovery* bastante complexo, o ideal seria que os sujeitos nele envolvidos, as suas famílias, os decisores políticos, os técnicos e os investigadores trabalhassem em conjunto e de forma articulada.

Os sujeitos que colaboraram no presente trabalho referem-se a si próprios como “adictos em recuperação”. Esta designação é importante porque, por um lado, reforça o facto do *recovery* ser um processo duradouro, que implica vigilância e investimento contínuos, mas por outro lado, pode perpetuar o estigma ainda existente na nossa sociedade em relação à real possibilidade dos indivíduos recuperarem. Tal como se designam por “sobreviventes” os sujeitos que ultrapassam muitas outras condições, como por exemplo, doença mental, violência doméstica, cancro ou abuso sexual, estes sujeitos, pela sua coragem e determinação,

também deveriam ser chamados de sobreviventes de uma problemática de adicção. Assim, uma das principais conclusões que poderão ser tiradas deste trabalho é que o *recovery* da toxicodependência, para além de ser possível, conduz a uma nova vida. Parafraseando White “...o que torna estes sujeitos únicos é o facto de perante a destruição pessoal terem não só sobrevivido mas renascido...”

(www.umbwellness.org/Recovery%20Resources/recovery_as_heroic_journey.pdf).

As potenciais mais valias do presente estudo resultam do facto de este estar especificamente centrado no *recovery* dos indivíduos e não no seu problema de adicção, aumentando o conhecimento existente sobre esta matéria, nomeadamente no que o *recovery* representa para os sujeitos e quais os recursos capazes de o promover. Para além disso, ao ter sido realizado numa lógica de colaboração, dado que o material que lhe serviu de base foram as próprias narrativas dos indivíduos, está de acordo com a premissa fundamental de *recovery* de que são os sujeitos que devem desempenhar um papel relevante relativamente aos assuntos que lhes dizem respeito.

A principal limitação deste trabalho reside no facto dos indivíduos que nele colaboraram terem seguido o mesmo programa terapêutico, o que permite explicar as semelhanças encontradas nas respectivas narrativas. Num eventual prosseguimento deste estudo importará estudar outros sujeitos que tenham seguido outros percursos de *recovery* no sentido de tentar perceber qual a importância das dimensões registadas ao longo do seu processo de mudança.

Também continua a ser prioritário que, por parte de todos os agentes envolvidos neste processo, se estabeleça uma definição consensual de *recovery*. Assim, é oportuno a realização de mais estudos que permitam perceber o que o *recovery* significa tanto para os sujeitos e suas famílias, como para os técnicos e para a comunidade, de forma a se conciliarem as diferenças que ainda subsistem. Tal passará, obrigatória e prioritariamente, pelo estabelecimento de uma agenda de investigação centrada no *recovery* da toxicodependência.

6. REFERÊNCIAS

- Ahern, L., & Fisher, D. (1999). Personal Assistance in Community Existence: Recovery at Your Own Pace. (Consultado no dia 20 de Abril de 2009, através da fonte <http://www.power2u.org>)
- Allott, P., & Lonagathan, L. (2003). Discovering hope for recovery from a british perspective – A review of a sample of recovery literature, implications for practice and systems change. (Consultado no dia 15 de Janeiro de 2009, através da fonte <http://www.critpsynet.freeuk.com/LITERATUREREVIEWFinal.htm>)
- Almeida, L., & Freire, T. (2000). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. 2ª ed. rev. Braga: Psiquilíbrios.
- Angel, P., Richard, D., & Valleur, M. (2002). *Toxicomanias*. Lisboa: Climepsi.
- Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16 (4), pp. 11-23.
- Baldwin, L. (2001). Perspective transformation: Women in long-term recovery from alcohol abuse. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 61, pp. 4670. (Consultado no dia 3 de Julho de 2009, através da fonte *PsycINFO database*)
- (The) Betty Ford Institute Consensus Panel (2007). What is recovery? A working definition from the Betty Ford Institute. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33, pp. 221-228.
- Blomqvist, J. (2002). Recovery with and without treatment: A comparison of resolutions of alcohol and drug problems. *Addiction Research & Theory*, 10 (2), pp. 119-158.

- Brown, A., Pavlik, V., Shegog, R., Whitney, S., Friedman, L., Romero, C., *et al.* (2007). Association of spirituality and sobriety during a behavioral spirituality intervention for twelve step (TS) recovery. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 33 (4), pp. 611-617.
- Carballo, J., Fernández-Hermida, J., Secades-Villa, R., García-Rodríguez, O., Errasti-Pérez, J., Alhalabí-Díaz, S., *et al.* (2007). Recuperación natural del abuso de alcohol y drogas ilegales en una muestra española. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), pp. 661-678.
- Chen, G. (2006). Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50 (3), pp. 306-323.
- Collins, M. (2007). Religiousness and Spirituality as Possible Recovery Variables in Treated and Natural Recoveries: A Qualitative Study. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24 (4), pp. 119-135.
- Davidson, L., Tondora, J., O'Connell, M., Kirk, T., Rockholz, P., & Evans, A. (2007). Creating a recovery-oriented system of behavioral health care: Moving from concept to reality. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31 (1), pp. 23-32.
- Deegan, P. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11 (4), pp. 11-19.
- Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19 (3), pp. 91-97.
- DiLorenzo, P., Johnson, R., & Bussey, M. (2001). The role of spirituality in the recovery process. *Child Welfare Journal*, 80 (2), 257-273.
- Ferreira-Borges, C., & Filho, H. C. (2004). Recursos comunitários e grupos de auto-ajuda. In: *Alcoolismo e Toxicodependência: Usos, abusos e dependências*. Coordenação de Carina Ferreira-Borges & Hilson Cunha Filho. Lisboa: Climepsi, pp. 419-428.

- Fiorentine, R., & Hillhouse, M. (2001). The Addicted-Self Model: An explanation of “natural” recovery?. *Journal of Drug Issues*, 31 (2), pp. 395-424.
- Gagne, C., White, W., & Anthony, W. (2007). Recovery: A common vision for the fields of mental health and addictions. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31 (1), pp. 32-37.
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (Eds.) (2003). *Psicologia*. 6ª ed. Rev. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gossop, M., Stewart, D., & Marsden, J. (2008). Attendance at Narcotics Anonymous and Alcoholics Anonymous meetings, frequency of attendance and substance use outcomes after residential treatment for drug dependence: A 5-year follow-up study. *Addiction*, 103 (1), pp. 119-125.
- Granfield, R., & Cloud, W. (2001). Social context and “natural recovery”: The role of social capital in the resolution of drug-associated problems. *Substance Use & Misuse*, 36 (11), pp. 1543-1570.
- Greenhalgh, T., Russell, J., & Swinglehurst, D. (2005). Narrative methods in quality improvement research. *Quality and Safety in Health Care*, 14, pp. 443-449.
(Consultado no dia 25 de Fevereiro de 2008, através da fonte <http://qshc.bmj.com>)
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: Sentidos e formas de uso*. Estoril: Princípia Editora.
- Henriques, F. (2002). Programa de Doze Passos. In: Torres, N., & Ribeiro, J. *A Pedra e o Charco, sobre o conhecimento e intervenção nas drogas*. Lisboa: Íman Edições, pp. 243-273.
- Hser, Y., Longshore, D., & Anglin, M. D. (2007). The life course perspective on drug use: A conceptual framework for understanding drug use trajectories. *Evaluation Review*, 31 (6), pp. 515-547. (Consultado no dia 13 de Junho de 2009, através da fonte <http://erx.sagepub.com/cgi/content/abstract/31/6/515>)

- Humphreys, K., & Moos, R. (2001). Can encouraging substance abuse patients to participate in self-help groups reduce demand for health care? A quasi-experimental study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 25 (5), pp. 711-716.
- Humphreys, K., & Moos, R. (2007). Encouraging posttreatment self-help group involvement to reduce demand for continuing care services: Two-year clinical and utilization outcomes. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 31 (1), pp. 64-68.
- Humphreys, K., Wing, S., McCarty, D., Chappel, J., Gallant, L., Haberle, B., *et al.* (2004). Self-help organizations for alcohol and drug problems: Toward evidence-based practice and policy. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 26 (3), pp. 151-158.
- Jacobson, N., & Greenley, D. (2001). What is recovery? A conceptual model and explication. *Psychiatric Services*, 52 (4), pp. 482-485.
- Kearney, M. H., & O'Sullivan, J. (2003). Identity shifts as turning points in health behavior change. *Western Journal of Nursing Research*, 25 (2), pp. 134-152.
- Kelemen, G., Erdos, M., & Madacsy, J. (2007). Voices of sobriety: Exploring the process of recovery through patient testimonials. *Addiction Research & Theory*, 15 (2), pp. 127-140.
- Laudet, A. (2007). What does recovery mean to you? Lessons from the recovery experience for research and practice. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33 (3), pp. 243-256.
- Laudet, A., Morgen, K., & White, W. (2006). The Role of Social Supports, Spirituality, Religiousness, Life Meaning and Affiliation with 12-Step Fellowships in Quality of Life Satisfaction Among Individuals in Recovery from Alcohol and Drug Problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24 (1), pp. 33-73.
- Laudet, A., Savage, R., & Mahmood, D. (2002). Pathways to long-term recovery: a preliminary investigation. *Journal Psychoactive Drugs*, 34 (3), pp. 305-311.

- Laudet, A., Stanick, V., & Sands, B. (2007). An exploration of the effect of on-site 12-step meetings on post-treatment outcomes among polysubstance-dependent outpatient clients. *Evaluation Review*, 31 (6), pp. 613-646.
- Laudet, A., & White, W. (2008). Recovery capital as prospective predictor of sustained recovery, life satisfaction, and stress among former poly-substance users. *Substance Use & Misuse*, 43 (1), pp. 27-54.
- Leal, I. (2005). *Iniciação às psicoterapias*. Lisboa: Fim de Século.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: reading, analysis and interpretation*. London: SAGE Publications.
- Mancini, M. A. (2007). A qualitative analysis of turning points in the recovery process. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 10, pp. 223-244.
- Margolis, R., Kilpatrick, A., & Mooney, B. (2000). A retrospective look at long-term adolescent recovery: Clinicians talk to researchers. *Journal of Psychoactive Drugs*, 32 (1), pp. 117-125.
- McIntosh, J., & McKeganey, N. (2001). Identity and recovery from dependent drug use: the addict's perspective. *Drugs: education, prevention and policy*, 8 (1), pp. 47-59.
- McLellan, A., McKay, J., Forman, R., Cacciola, J., & Kemp, J. (2005). Reconsidering the evaluation of addiction treatment: From retrospective follow-up to concurrent recovery monitoring. *Addiction*, 100 (4), pp. 447-458.
- [NCSMHR] National Consensus Statement on Mental Health Recovery (2004). (Consultado no dia 7 de Janeiro de 2009, através da fonte <http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/sma05-4129/trifold.pdf>)
- [NSR] National Summit on Recovery. Conference Report (2005). (Consultado no dia 15 de Fevereiro de 2009, através da fonte http://pfr.samhsa.gov/docs/Summit_Rpt_1.pdf)

- Onken, S., Dumont, J., Ridgway, P., Doman, D., & Ralph, R.O. (2003). Mental health recovery: what helps and what hinders? A national research project for the development of recovery facilitating system performance indicators. (*Consultado no dia 10 de Abril de 2009, através da fonte <http://akmhcweb.org/Docs/RecoveryPIWebDescription.pdf>*)
- Onken, S., Craig, C., Ridgway, P., Ralph, R., & Cook, J. (2007). An analysis of the definitions and elements of recovery: A review of the literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 31 (1), pp. 9-22.
- Ornelas, J. (2008). *Psicologia Comunitária*. Lisboa: Fim de Século.
- Perkinson, R. (2004). *Treating alcoholism: helping your clients find the road to recovery*. New Jersey: Wiley.
- Poirier, J., Clapier-Valladon, S., & Raybaut, P. (1999). *Histórias de vida: teoria e prática*. 2ª edição. Oeiras: Celta Editora.
- Ragins, M. (1994). Recovery: changing from a medical model to a psychosocial rehabilitation model. *The Journal*, 5 (3), pp. 8-10.
- Reynaga, R., Andrade-Palos, P., Tapia, A., & Garcia, F. (2007). La espiritualidad y su relación con la recuperación del alcoholismo en integrantes de Alcohólicos Anónimos (AA). *Salud Mental*, 30, pp. 62-68.
- Ridgway, P. (2001). Restorying psychiatric disability: Learning from first person recovery narratives. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24 (4), pp. 335-343.
- Rosenthal, G. (1996). Reconstruction of life stories: principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. In: R. Josselson, & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives*. Thousand Oaks: Sage, 1993, pp. 59-91.

- Shepherd, G., Boardman, J., & Slade, M. (2008). Making recovery a reality. (*Consultado no dia 10 de Outubro de 2008, através da fonte http://www.scmh.org.uk/pdfs/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf*)
- Silverman, D. (2001). *Interpreting qualitative data: methods for analysing talk, text and interaction*. 2nd Ed. London: SAGE Publications.
- Sobell, L., Cunningham, J., & Sobell, M. (1996). Recovery from alcohol problems with and without treatment: Prevalence in two population surveys. *American Journal of Public Health*, 86 (7), pp. 966-972.
- Sobell, L., Ellingstad, T., & Sobell, M. (2000). Natural recovery from alcohol and drug problems: Methodological review of the research with suggestions for future directions. *Addiction*, 95 (5), pp. 749-764.
- [USDHHS] U. S. Department of Health and Human Services (2008). Join the voices for recovery: Real people, real recovery. (*Consultado no dia 3 de Dezembro de 2008, através da fonte <http://www.recoverymonth.gov>*)
- Wengraf, T. (2008). Interviewing for life-histories, lived situations and personal experience: The Biographic-Narrative Interpretive Method (BNIM). Shortest Short Guide to BNIM interviewing and interpretation. (*Consultado no dia 20 de Fevereiro de 2009, através da fonte <http://odmev.zrc-sazu.si/zrc/datoteke/BNIM%20-%20Shortest%20Guide.rtf>*)
- White, W. (2001). The Rhetoric of Recovery Advocacy: An Essay on the Power of Language. (*Consultado no dia 12 de Junho de 2009, através da fonte <http://www.bhrm.org/advocacy/rhetoric.pdf>*)
- White, W. (2007). Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 33, pp. 229-241.
- White, W. (2009). The mobilization of community resources to support long-term addiction recovery. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 36, pp.146-158.

- White, W., Boyle, M., & Loveland, D. (2004). An integrated model of recovery-oriented behavioral health care. (*Consultado no dia 20 de Abril de 2009, através da fonte www.phila.gov/dbhmr/strategicplanning/DBH_White_Paper_03_20_07.pdf*)
- White, W., Boyle, M., & Loveland, D. (2005). Recovery From Addiction and From Mental Illness: Shared and Contrasting Lessons. *Recovery in mental illness: Broadening our understanding of wellness*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 233-258.
- White, W., & Kurtz, E. (2005). The varieties of recovery experience: A primer for addiction treatment professionals and recovery advocates. Chicago, IL: Great Lakes Addiction Technology Transfer Center, pp. 1-40. (*Consultado no dia 28 de Novembro de 2008, através da fonte <http://www.unhooked.com/discussion/VarietiesofRecoveryExperiencefinal10-3-2005.pdf>*.)
- Widdershoven, G. (1993). The story of life: hermeneutic perspectives on the relationship between narrative and life history. In: R. Josselson, & A. Lieblich (Eds.), *The narrative study of lives*. Thousand Oaks: Sage, 1993, pp. 1-20.
- Zimmerman, M. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23 (5), pp. 581-599.
- Zemore, S., Kaskutas, L., & Ammon, L. (2004). In 12-step groups, helping helps the helper. *Addiction*, 99 (8), pp. 1015-1023.

Referências Web

www.na.org

www.umbwellness.org/Recovery%20Resources/recovery_as_heroic_journey.pdf

7. ANEXOS

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus na forma em que O concebíamos, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.

Anexo B – Narrativa Biográfica da Rita

1ª Entrevista
19 Janeiro 2009
± 58 minutos

- Gostaria que me contasse a sua história de vida e, em particular, os aspectos directamente relacionados com o seu processo de recuperação.

Para contar a história da minha vida vou tentar ser rápida e fazer uma história, não é?! Portanto, eu sou a filha mais nova de uma família de pai, mãe e três filhos: uma rapariga mais velha, um rapaz e eu, a mais nova. Eu nasci em Angola, vivi em África, até mais ou menos aos meus 9 anos de idade porque o meu pai, que é português e que vivia cá em Lisboa, quando foi o serviço militar obrigatório foi destacado para Angola e como ele já era casado com a minha mãe e a minha mãe já tinha a minha irmã mais velha foram para Angola e depois o meu pai acabou o serviço militar e acabou por ficar lá a fazer a vida dele, mais a minha mãe, depois então nasceu o meu irmão e nasci eu. Nós viemos embora de Angola depois do 25 de Abril. Exactamente qual foi o motivo?! Foi o 25 de Abril. Portanto, vivi um bocado aquelas coisas que eu não gosto muito de falar nisto, é muito raro eu falar nisto, porque senão entro numa nostalgia muito grande, portanto não falo normalmente. Mas vivi todas aquelas sensações, na altura eu tinha 8 para 9 anos, de estar em casa tranquilamente e só perceber os meus pais a falarem com os meus tios, que entretanto uns tios meus tinham ido para lá também, a distribuírem armas entre eles, a dizerem às crianças, eu e os meus irmãos e os meus primos, para dormirmos num quarto deitados no chão, não tínhamos autorização para nos levantar. Portanto estava instaurado o medo geral e a gente sem perceber porquê. Não percebíamos porquê! E portanto, assim de repente, por acaso nós vínhamos sempre cá de dois em dois anos passar férias, com a família, calhou que esse ano era o ano que nós vínhamos e então tudo depois decorreu de uma forma mais ou menos normal, nós vínhamos passar férias, vínhamos, mas o que é que acontece é que nem eu nem os meus irmãos voltámos mais. Os meus pais, claro, não quiseram que a gente voltasse mais. Eles voltaram para lá e a gente não voltou mais a Angola. Pronto, isto é uma coisa da qual eu não gosto muito de dissertar acerca disto porque é um facto, aconteceu, é assim, foi a história da Humanidade, o 25 de Abril, etc., etc., mas que causou alguns danos de perda. De repente a gente já não pode voltar para nossa casa, aquela sensação do medo e da guerra, eu vivia e sem perceber porquê. E pronto, e viemos para cá. Depois passei um bocado por aquele processo, que foi muito desagradável,

para além de nos sentirmos, falo por mim, de me sentir desajustada em relação à terra onde eu estava que não me dizia nada, ao sítio onde eu estava, vivi um bocado, esse período dos meus 9 aos meus 11/12 anos, logo os após 25 de Abril cá em Portugal, vivi muito a hostilidade dos portugueses em relação a mim e à minha família porque éramos retornados. Também foi uma situação muito desagradável o ir para a escola e as pessoas, e os miúdos da escola e os amigos que entretanto se faziam e tudo, geravam-se às vezes conversas em que era hostilizada como uma pessoa que era uma retornada, que tinha estado era em África a explorar os pretos, bem, não foi uma coisa muito fácil. Pronto, isso também se ultrapassou, entretanto fiz a minha vida, o liceu, os meus pais compraram casa aqui, tentaram recuperar a vida porque, ainda assim não fomos das pessoas mais lesadas porque conseguimos de facto trazer grande parte das coisas que eram nossas mas em termos de estatuto, de modo de vida, de qualidade de vida, a gente perdeu tudo, completamente e depois o meu pai teve que voltar a reconstruir a vida dele. O meu pai e a minha mãe, etc., pronto. Depois, entretanto nesse processo todo, eu e os meus irmãos separámo-nos porque os meus irmãos entretanto tinham começado a estudar nos liceus em Lisboa. Os meus pais arranjaram casa aqui na Parede e inscreveram-me num colégio aqui na Parede e então eu acabei por vir com os meus pais para a Parede e com uma empregada, que a empregada veio connosco, e os meus irmãos ficaram em Lisboa. E portanto isto foi tudo uma fase na minha vida que se tornou muito complicada porque eu senti grandes perdas: a perda da minha casa em África, a perda do modo de vida, a perda dos irmãos no dia-a-dia e foi, foi, foi assim. Entretanto na minha juventude sempre fui uma menina que no liceu e na escola eu tratava sempre das minhas coisas, eu tratava sempre das minhas inscrições, eu tratava...sempre a querer ser muito independente e sempre estudei, e sempre fui passando os anos todos, portanto não fui daquele tipo de pessoas que reprovava, que era problemática nos estudos, nada disso. Fui andando e...já na altura dos meus 20 anos, eu...tive um namorado, não foi só aos 20 anos, mas foi aos 20 anos que com esse namorado tive uma relação que depois acabou por me marcar para o resto da vida ou que acabou por me marcar o meu percurso porque, já eu nessa altura, a fazer 12º ano, admissão à universidade, etc., em que eu namorava com ele, tinha uma série de amigos que fumavam “haxe” normalmente, naquela altura o que era normal, felizmente ou infelizmente, grupos de jovens fumar “haxe” e eu nunca gostei muito da sensação que tinha quando fumava haxixe mas na verdade para me sentir parte de e para me sentir integrada, eu acabava por ir fumando e não era uma coisa que eu verdadeiramente gostasse. Eu namorei com esse rapaz dos meus 20 aos meus 23/24, foi a altura de eu fazer o meu curso, porque o meu curso na altura era um bacharelato, e quando eu acabei o curso, entretanto vieram-me todos aqueles medos e receios do...pronto, vou deixar

de ser estudante, o partir para a vida, não é?! E agora?! E...eu acho que, hoje em dia eu olho para trás e apercebo-me de quais foram os meus receios, as minhas angústias, os meus medos, as minhas paranóias, mas na altura quando estava a vivê-las eu não tive consciência delas e, na altura também, nesse período da minha vida, por casualidade houve uma série de pessoas que eu conhecia, jovens, porque este meio onde eu vivo agora é muito grande mas à 20 anos atrás isto era um meio que eu vivo aqui na Parede mas sabia quem eram as pessoas de Cascais, os jovens, quem é que frequentava o Liceu de S. João ou quem é que andava no Liceu de Carcavelos, era um meio pequeno. E houve uma série de pessoas, de jovens que eu conhecia, que morreram, mas morreram estupidamente, houve uns que morreram de acidente de carro, outros que morreram de acidente porque tinham caído a um poço e morreram gelados, coisas assim...estúpidas. E uma delas foi que o irmão mais velho do meu namorado, que na altura era um rapaz de 28 anos, tinha ido numa viagem de trabalho ao Algarve e teve um acidente e morreu. E então eu vivi aquela complicação toda de ter que estar a telefonar para o meu namorado que estava no trabalho, dizer-lhe para vir para casa, e dar-lhe a notícia de que o irmão mais velho tinha morrido. E depois fomos até ao Algarve, em viagem, eu fui com ele, com um amigo nosso e com a mulher do irmão, que era a cunhada dele, fomos buscar o corpo do irmão. E fomos e viemos e tudo isto foram situações que na verdade resumem-se àquilo que é a vida, a vida é assim, mas que foram...foram muito drásticas, com gente muito jovem, e eu também era muito jovem e foram coisas que abanaram muito a estrutura. E na altura quando nós viemos, e eu estava a acabar o curso, tudo isto foram coisas que me...não sei, acho que me assustaram...a vida em si assustou-me. E depois, por via das circunstâncias, esse meu namorado, que convivía muito também com o meu irmão, que o meu irmão corria em motas, eu também me senti muito posta de parte no meu seio familiar, porque o meu irmão, voltando um bocado atrás, o meu irmão com 18 anos teve um acidente e esteve em coma e esteve à beira da morte, foi uma coisa que nos assustou a todos como família e na altura ele por acaso recuperou mas foi uma situação, porque ele teve fractura do crânio e depois teve que ser operado e como ele era um corredor de motas e representava uma equipa portuguesa no *indoor* (motas mas não era de velocidade, era motas de *indoor* que é uma modalidade de todo o terreno). Os meus pais direccionaram-se muito para o apoiar no sentido de o incentivar e de o apoiar e a família toda, os meus pais, a minha irmã e tudo, direccionaram-se muito para aquela questão. Então o meu irmão a partir daí, todas as corridas que tinha, que eram durante fins-de-semana inteiros ao longo do país, apoiavam-no imenso. Eu como sempre me tinha dado como uma miúda muito independente, que tratava das minhas coisas e não sei o quê, senti-me um pouco sem ter nada a ver com aquilo, a ter a minha vida e

sempre a sentir-me desajustada. E então agarrei-me muito a essa relação de namoro que tinha com esse meu namorado. Na sequência da morte do irmão dele, eu comecei a estar muito com ele em casa dele, dos pais dele, etc.. Por casualidade a namorada do meu irmão, que na altura era namorada dele já há uns cinco anos, que o meu irmão é mais velho que eu, entretanto esse meu namorado meteu-se com a namorada do meu irmão. Então foi uma coisa estrondosa para mim. Foi uma coisa que eu nunca digeri muito bem. E na altura, na altura...eu aí acho que comecei com os meus processos auto-destrutivos, ou seja, acabei por deixar-me manter num...como que a querer perdoar o meu namorado mas o meu namorado a não ser capaz de voltar com a situação atrás porque tinha que enfrentar uma série de pessoas: tinha que enfrentar o meu irmão, tinha que enfrentar os meus pais, não sei quê, pronto. E então foi um processo que ainda demorou um ano em que eu ia mantendo contacto com ele mas que acabei por me começar a sentir a segunda pessoa, e a primeira passar a ser a outra, e isto trouxe-me sentimentos muito destrutivos para a minha auto-estima e para mim e eu também não me apercebi que estava a fazer isso. Eu acho que, a uma dada altura, eu entrei num processo destrutivo mesmo, de tal maneira que, dei-me conta que eu não queria acordar! Portanto todos os dias de manhã, quando eu acordava, em vez de acordar com um mínimo de ânimo porque era um outro dia, eu ficava chateada porque era outro dia, e...eu não queria, lembro-me perfeitamente, que eu fechava os estores todos até não haver luz que era para não me aperceber que o dia tinha nascido e tornou-se uma dificuldade para mim o levantar-me e sentir-me com ânimo e ter vontade de viver! Como, paralelamente a isto, nem a minha mãe nem o meu pai se aperceberam disto e também porque estavam se calhar muito concentrados noutra coisa, e eu...e também com todos os medos de estar a acabar o meu curso e tudo isto ao mesmo tempo. O que é que acontece, aonde é que eu consegui...sentir alívio dessa dor emocional que eu sentia, que não era só essa, eu acho que eram uma série de coisas em conjunto, e em que eu deixasse de sentir a angústia que eu sentia e o desânimo que eu tinha, foi porque também o círculo de pessoas o proporcionou e porque eu já tinha tido contacto com heroína, foi na heroína! E então cada vez que eu fumava heroína, sentia-me aliviada. Aliviada não era de nenhuma dor física, era de uma dor emocional. Eu acho que provavelmente eu devo ter entrado num estado de depressão profunda e aquilo para mim funcionou como um anti-depressivo. E portanto como eu acordava e não tinha vontade de me levantar, fumando heroína já era ok. E foi assim, este foi o início do meu processo de me tornar uma toxicodependente. Porque depois é um instante! Porque eu procurei aquilo mesmo para me aliviar, eu procurei aquilo mesmo para não sentir...e pronto. E depois também, a partir daí vêm todos aqueles, aquele ciclo vicioso de que, a heroína não é propriamente uma

coisa barata, é uma droga! Para se conseguir tem que se ir pelos meandros mais obscuros, para se conseguir. E então foi mesmo uma procura daquilo para conseguir sentir-me bem e, às duas por três, levar-me ao ponto de ter que fazer coisas para conseguir aquilo que depois as coisas que eu fazia não me faziam sentir bem. Isto é um ciclo vicioso, que acaba por acontecer com todos os toxicodependentes. Cada um há de ter o seu motivo pelo qual procurou ou o que é que procurou na heroína, se é que procurou alguma coisa. Eu sei que no meu caso eu procurei alívio dessa dor e desse desconforto e de tudo. Mas depois também não consegui parar! E depois é todo o processo do...ter que arranjar dinheiro para ir comprar heroína...depois começam a haver as ressacas físicas e depois já se procura a heroína, não só para se ter o alívio, para se levar o dia-a-dia, mas também para se ter o alívio da ressaca física, e isto acaba por ser um ciclo vicioso muito grande porque depois no mundo da droga, você não só conhece a heroína como depois conhece a cocaína, como depois conhece isto, e depois vai experimentado as coisas, e...pronto, e é assim, eu na verdade comparando-me com uma série de pessoas, eu não tive um uso de drogas por um tempo muito longo. Eu fui daquelas pessoas que usei drogas compulsivamente durante até um período curto de tempo, durante 5 anos. Mas foi um uso muito intenso, muito abusivo, porque eu procurava aquilo para me sentir...olhe para não sentir todos os sentimentos que eu sentia se calhar desde miúda, ao pequeno pormenor de me sentir desajustada, ao pormenor de me sentir hostilizada, a tudo, a tudo! E pronto. E depois no meio disto tudo, no meio da droga você depois conhece pessoas, e depois acaba por ter um namorado que também se droga e depois junta-se com a fome a vontade de comer e nada ajuda. E nestes processos, eu houve momentos de...houve situações em que o meu consumo foi tão intenso, tão intenso, que os meus pais obviamente que acabam por perceber que eu estou com problemas de droga e eu...fui internada uma vez, obrigada por eles, fui levada à força para ser internada, mas porque nesse meu uso, eu entretanto resolvi usar cocaína, cocaína é ainda mais destrutiva, mais repentinamente, pelo menos fisicamente falando, então eu fui internada, eu estava a pesar 40 kg, e fui internada durante 17 dias numa clínica de desintoxicação e foi aí que eu tive o primeiro contacto com um psiquiatra. Depois desse internamento, quando eu saí, os meus pais levaram-me para fora daqui. Depois há todas aquelas sensações de...porque depois vem tudo outra vez, depois vem a angústia, vem a ansiedade, vêm todos os estados físicos e de espírito e tudo, vêm outra vez ao de cima. E eu...o problema acabou por acontecer que é o não ser capaz de me manter sem usar, porque fazia a desintoxicação, tudo bem, depois o tentar me manter era muito complicado, porque mais cedo ou mais tarde, o estado de...está lá, latente, está latente! Até que voltava a usar outra vez, e depois era um ciclo vicioso, até que os meus pais se apercebiavam novamente, eu

voltei a fazer uma desintoxicação em casa, a soro, e isto tornou-se repetitivo. Eu fiz umas três desintoxicações em casa e dois internamentos na clínica com esse psiquiatra. Esse psiquiatra depois foi-me acompanhando. Ele foi das primeiras pessoas que me falou em Narcóticos Anónimos, ao que eu não estive nem aí para experimentar. E então, chega a uma altura em que depois nós acabamos por passar por danos muito grandes no nosso uso de drogas porque nos predispomos a um determinado número de coisas só para conseguir droga, não é?! E acabamos por fazer...é um processo essencialmente auto-destrutivo! Para além de destruir também o equilíbrio da família e de estarmos a fazer coisas que não são supostas fazer-se às pessoas, roubar, enganar, mentir, etc., é mais destrutivo é para nós mesmos. E então, chegou uma altura em que, foi na altura em que a minha irmã, que entretanto tinha casado e tinha ido viver para fora do país, estava grávida e teve o meu primeiro sobrinho, e os meus pais então ausentaram-se daqui e foram ter com ela para estarem com ela quando o meu sobrinho nascesse. E nesse período de tempo, durante um mês, eu fiz das maiores barbaridades para mim, das maiores barbaridades para consumir drogas. Portanto desde roubar cheques ao meu pai, falsificar os cheques, consumir, consumir, consumir, a pôr-me em situações de risco muito grandes, nos meandros da droga para conseguir droga porque depois é um meandro muito, muito mau! Para não sermos roubados, para isto, pá, uma série de coisas! E eu a uma dada altura, acho que esse foi o meu fundo do poço, aquilo que nós chamamos o nosso fundo do poço, que é, pior do que aquilo já não me podia acontecer. Eu fui vítima de violação e na altura fui ter com a polícia e depois como eu era uma pessoa que tinha ido a um bairro de uso para ir buscar droga fui posta em causa pela própria polícia se eu de facto tinha sido violada ou se eu de facto estava a...tinha-me usado disso para pagar a droga e isso foi para mim, foi o culminar! Acho que foi isso que foi o meu fundo do poço, foi o facto da própria polícia duvidar da minha palavra. E eu na altura, os meus pais entretanto chegaram e eu senti uma vergonha muito grande em relação aos meus pais, no sentido que, eu já não tinha mais como lhes dizer que estava outra vez num estágio de uso de drogas tão grande que eu estava a fazer coisas das quais eu me envergonhava. Eu nunca mais me esqueço da minha mãe chegar a casa e perguntar, “então, como é que está tudo?” e eu disse, “está tudo mal!”. E com o facto de eu dizer está tudo mal, para mim, foi a minha forma de lhe dizer eu só estou é a fazer porcaria. E...acho que esse foi o meu fundo do poço. E aqui acho que se abriram as portas de alguma forma para os meus pais que nessa altura tiveram, entre outras, a sabedoria para me saberem levar ao sítio onde eles me queriam levar para eu entrar em recuperação. E isto porquê?! Porque os meus pais entretanto também conheceram alguém, um casal, não é conheceram, era uma amiga da minha mãe, uma grande amiga da minha mãe que também tinha uma filha que

tinha passado por este processo todo e que também tinha entrado em recuperação através de Narcóticos Anónimos. Então a minha mãe, com o acompanhamento dessa amiga, que a acompanhou a ela como mãe e ao meu pai, deu-lhes as directrizes todas de como é que eles deveriam fazer, como é que deveriam agir comigo de forma a que eu...se me fechassem as portas todas para eu pedir ajuda, no sentido eu tenho que me tratar. E...e eu acho que, portanto foi assim, os meus pais...o meu sobrinho nasceu no dia 10 de Setembro e os meus pais estavam lá. De 10 de Setembro, eu entrei num centro de tratamento em Inglaterra no dia 14 de Outubro, um mês depois! Nesse mês foi o tempo, porque os meus pais devem ter voltado depois do meu sobrinho ter nascido para aí uma semana depois, os meus pais devem ter voltado a dia 20 e tal de Setembro. Portanto dia 20 e tal de Setembro até ao dia 14 de Outubro foi o processo que os meus pais tiveram comigo e eu com eles no sentido de falarem com a amiga deles, sem eu saber, de tratarem das coisas todas para eu ser admitida no centro de tratamento de Narcóticos Anónimos, de 12 Passos, um centro de tratamento de 12 Passos em Inglaterra, trataram de tudo, eu fiz uma desintoxicação em casa outra vez, a soro, durante uma semana, deve ter sido dos finais de Setembro, assim que eu acabei essa desintoxicação, os meus pais quiseram que eu fosse vista por um médico. Eles estiveram a encarrilar as coisas todas de forma a que eu fosse pedir ajuda. Eu nesse processo os meus pais mantiveram-me em casa e portanto não me deram a chave de casa, não me deram nada. E o que acontece é que eu depois de ter feito essa desintoxicação, eu nem um dia, nem dois dias depois de estar sem uso de drogas eu consegui estar! E então o que é que aconteceu?! Eu levantava-me da cama, no dia-a-dia, e para eu conseguir viver o dia, eu ia à garrafeira do meu pai buscar o que fosse, o que fosse, aguardente, o que fosse, só para eu me anestesiar. E chegou um momento em que eu arranjei maneira de fugir de casa e fugi. Saltei muros e fiz e aconteci e etc., etc., só para ir arranjar droga outra vez, para vir para casa, chegar à porta de casa, bater à porta de casa, quando era suposto eu estar no quarto, ok?! Com droga! E isto, esta sensação, a percepção que eu tive de que eu não estava a ser capaz, quer dizer, eu verdadeiramente pedia aos meus pais que me quera desintoxicar e quando eu lhes pedia isto eu queria verdadeiramente parar de usar drogas mas aqui eu dei-me conta que eu não estava a conseguir, quer dizer, eu parava enquanto estivesse a soro, porque não tinha ressaca física, agora ser capaz de viver o dia e ter sentimentos de angústia muito grandes, sentimentos de...angústia, de...era uma misturada de coisas, de medo, de vergonha, de pânico, de tudo, ao mesmo tempo eu não era capaz! E isso fez-me dar conta de que eu de facto precisava de ajuda. Então os meus pais neste processo arranjam maneira...e um dia o meu pai, eu estou a chegar a casa e o meu pai voltasse para a minha mãe, liga para a minha mãe e diz à minha mãe que já tinha tudo tratado e portanto que

íamos para Inglaterra no dia seguinte. E a minha mãe voltasse para mim e diz-me assim, “olha filha”, a minha mãe desatou a chorar, e voltasse para mim e diz-me assim, “olha filha, a gente vai-se embora amanhã, vamos para Inglaterra”, e eu disse, “ainda bem!”. Mas eu disse ainda bem porque a minha sensação era que eu tinha que sair daqui, eu tinha que sair daqui... Nem me tinha apercebido que ia para um tratamento! Eu só queria era sair daqui! Eu queria sair daqui. Acabei por ter a percepção que eu ia para um centro de tratamento porque os meus pais foram-me dizendo ao longo do dia. E depois disseram que se eu quisesse que eu podia falar com a filha da amiga da minha mãe, que eu também a conhecia. E eu liguei para ela e perguntei-lhe, como é que era, para onde é que eu ia, o que é que era?! E a voz que eu ouvi do outro lado era uma voz tão entusiasta, tão...coisa, que fez com que eu fosse largando as minhas defesas, não é, em relação para que sítio onde é que eu vou. E eu fui! Eu acho que não foi de uma forma drástica mas naquele espaço de uma semana, entre o eu ter sido aceite lá no centro de tratamento e o ir e o não ir, e o dizerem e não dizerem, e eu falar não falar, e já estar a ir usar drogas outra vez, eu fui largando, foi o mesmo que eu ir deixando que me conduzissem, “ok, conduzam-me”. E então eu fui, e fui, e quando chegámos a Inglaterra, os meus pais foram comigo, e quando chegámos a Inglaterra, para entrar para o Centro de Tratamento, eram 7 da manhã, estávamos á porta do Centro de Tratamento com malas e não sei quê, e eu antes de entrar a primeira coisa que eu peço ao meu pai para fazer antes de entrar é que eu queria ir ao bar beber qualquer coisa. Portanto imagina o estado de espírito e emocional que uma pessoa está, que não é capaz, não é capaz de...fosse o que fosse, ou era bebida, se eu não tivesse bebidas que fosse um comprimido, para dormir ou um ansiolítico ou fosse o que fosse mas tinha que ser alguma coisa que me apaziguasse um estado de ansiedade brutal. E...o meu pai disse, “então vamos por as malas lá a cima primeiro e depois vamos ao bar”, e o que é um facto é que fomos por as malas e eu nunca mais saí. E a uma dada altura eu sou recebida por uma série de gente, rapazes e raparigas, que todos que estavam lá para, para, por causa do uso das drogas. Eu a sentir-me estranhíssima mas a sentir um calor humano muito grande, muito grande mesmo. A dada altura apesar de eu estar num sítio estranho, num país estrangeiro, com pessoas que eu nunca tinha visto na minha vida, o calor humano deles para comigo foi tão grande que eu chegou a uma dada altura eu olhei para os meus pais e disse aos meus pais, “vão-se embora antes que eu mude ideias”. Portanto eu tive, eu estava-me, era como se eu me estivesse a proteger de mim mesma. Eu a pedir aos meus pais, “vão-se embora agora, vocês vão-se embora porque se vocês ficarem aqui eu não tarda nada vou estar a não querer ficar aqui, portanto vão-se embora agora”. E os meus pais, quer dizer, nem esperaram mais um minuto, levantaram-se, despediram-se e foram-se embora. E eu então aí

dei início ao meu processo, ao meu contacto. Eu estive 11 meses em tratamento. Fiz tudo aquilo que me mandaram. Ouve alturas que eu estava lá e que eu não percebia nada, eu não percebia o sentido das coisas, eu chegava a duvidar, “e será que isto vai dar em alguma coisa?!”, mas eu fui entregando os pontos, é como se eu sentisse, “pá, se não é isto há-de ser qualquer coisa mas tem que haver qualquer coisa, tem que haver qualquer coisa”. Então eu fui deixando, fui fazendo, fui sugerindo, fui fazendo o que me era sugerido, fiz os...porque o Programa de 12 Passos, fui entrando na coisa, fazendo os trabalhos escritos que me diziam para fazer, estarmos nos grupos de terapia, porque tínhamos dois grupos de terapia por dia, se não mais, voltar a ter regras na minha vida, identificar sentimentos, que é uma coisa que eu acho que o comum dos mortais não identifica, não identifica. E...resumindo e concluindo, é assim, hoje em dia, eu estou portanto, eu estou em recuperação há 14 anos...continuo a frequentar as salas de Narcóticos Anónimos. O Programa de 12 Passos para mim é a minha religião, é um modo de vida, mas é uma religião. Tenho passado por situações na minha vida, já em recuperação, complicadas, muito complicadas. Vivi junta com o pai do meu filho durante quase 9 anos, ele também era um adicto em recuperação. Ele recaiu duas vezes. Eu vivi ao lado de uma pessoa que estava a usar e eu nem me apercebia que estava. Vivi o outro lado da medalha, ou seja, vivi todo o processo que as pessoas normais de uma família vivem com alguém que está a usar drogas, o que foi super bom para mim num sentido de eu conseguir entender os danos que nós fazemos às pessoas quando estamos a usar drogas porque passei por situações do meu companheiro criar situações de conflito propositadamente para ter uma desculpa para sair de casa porta fora e ir usar, mas era uma desculpa para ele, certo, na cabeça dele. E em que eu ficava em casa a sentir-me a pior das pessoas, a sentir que tinha cometido algum erro, porque ele estava nesse processo, e eu estava do outro lado. Portanto também passei pelos danos ao contrário. Depois foi uma relação que foi destrutiva. Acabámos por nos separar. Passei por um processo novamente em que aquela pessoa é que acaba por me dizer que não quer mais viver comigo, e acabei por vivenciar novamente situações em que eu tinha vivido no meu passado mas só que desta vez eu não fui usar drogas, e eu desta vez senti as coisas, usei o Programa. Já tenho hoje em dia pessoas em quem eu confio verdadeiramente, fazem parte dos Narcóticos Anónimos e são pessoas a quem eu recorro, é como seja uma terapia...uma terapia que não é feita por um terapeuta e pelo paciente, é uma terapia feita de igual para igual. E passei por esses processos todos... Houve situações complicadas porque logo após a separação eu tive que continuar a trabalhar para sustentar a casa. Perdi qualidade de vida em termos financeiros porque deixei de ter uma casa a dividir por dois e a ser só sustentada por mim. Tinha perdido o emprego que tinha que

ganhava muito bem quando o meu filho nasceu porque fui mãe, e infelizmente, apesar de as pessoas dizerem que as mulheres têm igualdades de direitos e não sei quê, é mentira, porque as coisas são ludibriadas e não é verdade! Foi porque eu fui mãe que eu não tive como continuar com o emprego que eu tinha! E isso tudo foi tudo ao mesmo tempo também! E eu como tinha um bebé de 1 ano de idade que ainda nem andava, que ainda usava fraldas, que ainda mamava biberon, e tinha que ir trabalhar, e tinha que vir para casa, ir buscá-lo ao infantário e vir para casa, eu não tinha a liberdade de frequentar as reuniões da maneira como eu queria e como eu precisei na altura, porque eu precisei muito! E então o que é que eu fiz?! Punha-me ao telefone! Agarrava no telefone e telefonava ou à minha madrinha, ou telefonava às pessoas da minha confiança para partilhar com elas tudo aquilo que eu sentia, o desespero, a angústia, o sentir que as coisas não estavam a ser justas, que...tudo isto! O Programa de 12 Passos é um Programa que dá muita esperança e que tem um lado espiritual muito grande e que às vezes, embora nós saibamos das coisas, na cabeça, quando vivemos coisas na vida que são muito complicadas de viver e de gerir é através da partilha com as outras pessoas deste Programa que nos lembram determinadas coisas e é, é como um alimento que se dá que se recebe, que se dá que se recebe, para se ir andando... Acabei por chegar a uma dada altura ao fim desse ano e fiz uma escolha e em vez de ir de férias fui para um centro de tratamento durante três semanas para fazer uma...para fazer grupos de terapia, para fazer trabalhos específicos, para lidar com todo o processo que tinha a ver com a minha separação, com as sensações de perda que eu tinha tido, com o medo e com o pânico que eu estava a ter da vida, do ser capaz de ser mãe, ser capaz de me sustentar, ser capaz de levar com a minha vida para a frente, tudo! E então, eu durante três semanas voltei para um centro de tratamento, estava com 10 anos de recuperação. E fui, e fiz, e foi novamente super gratificante para mim estar num centro de tratamento com pessoas que acharam estranhíssimo eu estar lá, mas isso é que também me fez perceber que eu de facto fiz do Programa de 12 Passos o meu modo de vida! E se de hoje para amanhã, e deus queira que não, acontecer alguma coisa na minha vida que eu sinta que não estou a ser capaz de a gerir no meu dia-a-dia, essa é a minha...é a minha âncora.

- Actualmente qual é a sua frequência de participação nas reuniões dos grupos de ajuda-mútua?

Vou...hoje em dia vou 1 vez por semana. Há uma reunião que eu estipulo sempre como a minha reunião de base e é aquela reunião que eu vou. Sempre! Porque eu também tenho uma

vida um bocado complicada, o meu filho é muito pequenino, não é?! Os meus pais não vivem aqui, portanto eu não tenho aquela liberdade de sair do trabalho e dizer, “olha pais, fiquem aí com o Francisco que é para eu ir a uma reunião”. Não posso! E porque também o Francisco ainda é muito pequenino e eu quero que o ritmo e a rotina do dia-a-dia com ele sejam o mais rotina possível. E então organizei a minha vida à volta disso, dessa forma. E então há uma vez por semana que eu vou a uma reunião, sempre, sempre. Nem que seja para manter contacto, nem que seja para estar, nem que seja para ouvir, nem que seja...vou!

- Então, ao longo do processo de recuperação, a frequência às reuniões dos grupos foi diminuindo?

Sim, vou diminuindo... Tem alturas! Por exemplo eu quando estava com 10 anos de recuperação e quando tive aquele processo da separação e tudo, o saber que o pai do meu filho na verdade, porque o nosso relacionamento nos últimos anos foi muito destrutivo e foi muito destrutivo para mim porque eu estava a viver com uma pessoa que na verdade me andava a enganar, me andava a mentir, me andava a ludibriar porque ia usar drogas...tudo isso...eu nesse processo eu não estava a fazer reuniões, ok, e eu precisei nessa altura de fazer reuniões e se eu pudesse fazia reuniões todos os dias, nessa altura. Como eu não podia fazer reuniões porque tinha um filho pequenininho, não tinha a quem o deixar para poder ir fazer uma reunião, eu agarrava-me ao telefone, todos os dias, todos os dias, mesmo.

- Assim, o principal recurso que a Rita utiliza para a manutenção da sua recuperação é o envolvimento com os NA?

É, se não é o ir às reuniões, é hoje em dia já ter de alguma forma feito a minha escolha em termos de pessoas com quem eu me relaciono, são pessoas que também já têm um tempo de recuperação valente, que têm uma vida estruturada, que já passaram por determinadas situações na vida complicadas e através delas eu vou aconselhando. Quando eu tenho uma dificuldade qualquer eu telefono para saber como fazer, como gerir, como lidar com a situação.

Hoje em dia já vou tendo uma estrutura, não é que se possa dizer que me auto-sustenta, mas que já me vou sustentando no meu dia-a-dia, sem ter essa necessidade de ter que estar a fazer reuniões todos os dias, ou ter que estar a ler a Literatura todos os dias. Já começam a ser situações...que se vai levando, no dia-a-dia! Se há qualquer coisa que de facto me incomoda,

que não me está a por bem, eu pego no telefone e falo com...com a madrinha ou pego no telefone e falo com uma pessoa em quem eu confio...para tentar perceber a dificuldade, para tentar perceber o problema, sem que tenha necessariamente ter que estar a fazer reuniões todos os dias. Depois já a própria vida e o percurso de recuperação vai dando uma forma como saber lidar com as coisas. Basicamente é isso.

- A sua rede social e afectiva é constituída por pessoas que conheceu nos grupos?

Tenho pessoas com quem eu me relaciono que não têm a ver com Narcóticos Anónimos mas são pessoas que não têm e que nunca tiveram a ver com drogas e que têm a ver com o meu passado, que são pessoas que me conhecem de pequenina. Mas de resto não...porque é assim, isto, vamos lá a ver, as pessoas ditas como nós dizemos em Narcóticos, as pessoas ditas normais, entre aspas, são pessoas que se eu quiser ter uma conversa, que para mim é uma conversa profunda, que tem a ver com o íntimo das pessoas, que tem a ver com sentimentos, que tem a ver com coisas...o comum dos mortais não percebe essa linguagem...não percebe a linguagem! Hoje em dia eu acho que sou uma sortuda em ter tido contacto e o conhecimento deste Programa e ter feito este tratamento porque eu vou querer ensinar o meu filho a identificar o que são sentimentos. Porque as pessoas, eu não me lembro, eu por exemplo, vamos lá a ver, o meu terapeuta disse-me uma coisa neste Programa de 12 Passos, disse-me uma coisa que para mim foi fundamental, mas fundamental na minha vida, para a minha vida e para a minha recuperação. Ele disse isto uma vez num grupo de terapia, “os sentimentos são sentimentos, não são para se julgar. Os sentimentos não se julgam, os sentimentos sentem-se!”, ponto final. E isto para mim foi brutal, isto foi brutal para mim porque eu cresci e eu vivi sempre numa sociedade, porque a sociedade é assim, e com uma mãe e um pai que se apercebessem que eu por exemplo estava com ciúmes ou do meu irmão ou da minha irmã, dizerem, “estás com ciúmes?! Que estupidez, não podes sentir ciúmes”. Mas não posso porquê?! E isto são tudo padrões que a sociedade hoje em dia e o comum dos mortais não tem conhecimento de que as pessoas podem sentir tudo, é legítimo sentir seja o que for! Agora o que é que a gente faz com isso já é outra coisa! Agora sentir as coisas é humano, é uma condição humana. Agora se nós somos pessoas que enquanto crianças, enquanto crianças, eu percebo isso no meu filho. Quando ele é contrariado fica zangado. E quando se zanga faz uma birra. E se faz uma birra é capaz de se por aos pontapés às coisas ou tentar virar-se chateado a mim. Eu das duas uma, ou tenho uma atitude como o comum dos mortais e o comum dos pais que é dar-lhe uma tarefa, porque isto é assim, ou pô-lo de castigo e dar-lhe três ou quatro

berros e dizer-lhe, “não se faz isso, não isto, não aquilo e não sei quê e aguenta-te!” ou tento perceber, que é o que me acontece, que ele está zangado porque foi contrariado e está a ter aquela birra porque é uma criança e não sabe como direccionar a sua frustração! E se eu conseguir com isso ter a capacidade de lhe dizer, “oh Francisco, eu também fico muito chateada às vezes quando as coisas não são como eu quero”, para que ele se aperceba que é normal a pessoa chatear-se, é normal a pessoa sentir-se frustrada, que é normal que quando se sente isso tem-se vontade de fazer aquilo mas que não é ok fazer-se aquilo. Eu acho que sou uma privilegiada hoje em dia em ter este conhecimento e em vir a ter a capacidade de criar e educar o meu filho desta forma. Porque acho que tenho todas as ferramentas para conseguir criar uma pessoa equilibrada.

- Sendo o Programa anónimo, a Rita refere ter tido esta problemática em outros contextos que não o das reuniões dos grupos?

É. É anónimo claro porque as pessoas no dia-a-dia normais eu não vou andar propriamente a dizer eu tive um problema com drogas, e isto e aquilo. Embora eu me sinta tranquila com isso, embora eu não tenha vergonha nenhuma, nem todas as pessoas têm a capacidade de olhar para isso de uma boa maneira, não é, e portanto manter o anonimato é sempre uma maneira de nos preservar, de nos protegemos.

- A Rita mencionou que o seu problema com drogas também envolve o álcool. Assim, porque é que não frequenta também os AA?

Eu não frequento os grupos de AA não é porque não frequento não frequento é porque eu acabei às duas por três neste grupo base que eu instituí ter ali um grupo de pessoas em quem eu confio, com quem eu estou. E como a minha liberdade de frequentar uma reunião não é assim tão grande dada a minha vida, eu daí não frequentar. Mas já frequentei, já fiz reuniões de AA, inclusive este meu conselheiro de Inglaterra, que é para mim o meu mestre, entre aspas, ele é AA, ele é um alcoólico em recuperação.

2ª Entrevista
7 Março 2009
± 40 minutos

- Na primeira entrevista a Rita traçou, em termos gerais, a sua história de vida até ao momento presente, tendo referido, nomeadamente, o facto de ter nascido e vivido em Angola, a reconstrução da sua vida em Portugal, bem como a da sua família, a relação que teve com o seu ex-namorado, o início dos consumos, a ida para Inglaterra e a importância dos grupos e das pessoas que fazem parte deles no seu dia-a-dia e na sua recuperação.

Nesta segunda entrevista gostava que se focasse no que é que a sua recuperação lhe trouxe de novo e de diferente para a sua vida, nomeadamente, e como já foi referido em algumas partes da entrevista anterior, os aspectos relativos à dimensão espiritual, à construção de uma família, ao trabalho, ao reatar de relações que durante os consumos foram danificadas e ao estabelecimento de uma nova rede social.

O que quer agora que eu fale é a vida em recuperação e o que é que os grupos ou o Programa dos 12 Passos acabou por me trazer para a minha vida, não é?! Eu acho que eu falei da outra vez e disse que eu...penso que mencionei que tenho a convicção de que o Programa dos 12 Passos, porque os grupos baseiam-se num programa de recuperação espiritual. Basicamente é isso, e são regras, entre aspas, regras de funcionamento ou de forma de estar na vida. E como eu disse eu acredito que as pessoas que têm contacto com este Programa e que o praticam, umas vezes melhor outras piores, mas que os vão praticando na vida, são pessoas afortunadas. Ou seja, somos pessoas afortunadas no sentido de que...as pessoas ditas normais não têm a percepção nem a necessidade de olharem para a vida de uma forma espiritual e não material, e nós passámos a ter com este Programa e por isso é que eu acho que somos pessoas que nos tornámos afortunadas em relação às outras. E também me perguntou qualquer coisa em relação à espiritualidade. Porque o Programa dos 12 Passos é...eu não vou estar aqui a relatar quais são os 12 Passos, mas também qualquer pessoa pode ir ver o que é que é o Programa de 12 Passos de Narcóticos Anónimos ou de Alcoólicos Anónimos, porque é exactamente o mesmo, dá-nos uma perspectiva de vida, um modo de estar na vida espiritual! Que com as dificuldades que nós temos no dia-a-dia, e que todas as pessoas têm, tentar encontrar forças, ânimo, esperança, fé, uma série de coisas que tem mesmo a ver com uma forma de estar espiritual. Isso foi uma grande mais valia na minha vida! Todas as pessoas, e eu, temos altos e baixos, não é?! Na vida, nas perspectivas, nos objectivos que atingimos, temos mais ou menos dificuldade ao relacionarmo-nos com outras pessoas. E as pessoas ditas normais também! E o

Programa dos 12 Passos faz-nos ter uma percepção muito grande do nosso papel, nosso, só nosso, nessas relações humanas, qual é o nosso papel nas dificuldades que temos, o que é que nós podemos ou não podemos fazer e temos consciência do que é que não podemos fazer, que já não está nas nossas mãos. Encaramos muito a vida de uma forma...no aspecto de que tentamos encarar as coisas como oportunidades que nos são dadas para crescimento espiritual, em vez de olhar para as coisas como dificuldades. Tentamos ver sempre as coisas de uma forma...acreditamos muito em sinais, não tem nada a ver com destino, ok?! Mas é como se...eu não me estou a recordar neste momento, nem estou a querer ser específica, mas numa dificuldade qualquer que eu tenha na minha vida eu das duas uma, ou tenho uma opção de vida que é ressentir a vida, ressentir as circunstâncias ou ressentir as pessoas que estão envolvidas nessa dificuldade que eu estou a ter, seja ela no trabalho, seja ela nas relações humanas com pessoas amigas ou nas relações humanas com um companheiro, pronto. Eu posso ressentir, agir no meu ressentimento, ter raiva, uma série de coisas. Com este Programa, não quer dizer que nós não sintamos essa raiva nem tínhamos esse ressentimento, no entanto, olhamos para essas dificuldades e para os sentimentos que temos em relação a elas e tentamos dar-lhes uma perspectiva espiritual e uma perspectiva positiva. Ou seja, tomamos consciência do que é que nós podemos ou não fazer em relação a nós mesmos nessa situação, portanto, encaramos as coisas como nós não podemos mudar nada nem podemos mudar ninguém, a única coisa que nós podemos mudar é a nós próprios. Temos isto muito ciente na prática do nosso dia-a-dia na vida. Pomos em prática o que é que nós podemos mudar. Entregamos os resultados, ou seja, aquilo que nós podemos fazer fazemos, a partir daí já não temos mais mão nas coisas, aquilo que acontecer é o que é suposto acontecer. Tudo isto tem uma perspectiva espiritual na vida das pessoas. Se essa dificuldade, nós não contávamos com ela, desvia-nos do caminho que a gente queria, ou do objectivo que nós queríamos atingir, tentamos entender isso como se calhar o caminho que nós queríamos não era o caminho que era o melhor para nós, se calhar o caminho melhor para nós é outro que nós podemos não o ver, mas vamos deixar as coisas acontecer. Isto é tudo numa perspectiva espiritual. E isto não é automático, e é através dos grupos, e é nas reuniões, e é a partilhar, e é a pedir ajuda no meio dos grupos de Narcóticos Anónimos que nós estamos constantemente a fazer a retrospectiva do Programa e de como o podemos pôr em prática numa situação em concreto da nossa vida que a gente possa estar a viver. Porque no imediato nós podemos ter estes conceitos todos na cabeça mas não os pôr em prática. Os grupos, e a prática nos grupos, e o frequentarmos as reuniões, é estarmos em constante contacto com o pôr em prática, como pôr em prática as coisas. Basicamente é isto, é a espiritualidade das coisas. Na minha vida, na prática da minha vida foi

em todas as dificuldades pelas quais eu percorri desde que entrei em recuperação, o voltar a ter estudado, o começar a trabalhar, o ter a minha casa, fui atingindo objectivos sempre não perdendo a perspectiva de que o fazer reuniões era uma prioridade na minha vida. As dificuldades de relacionamento que tive com o meu ex-companheiro fez-me ter grandes dificuldades na altura de aceitar a pessoa que ele era, aceitar as coisas como elas estavam a acontecer, ter ressentido, ter entrado em estados um bocado para o depressivos e foi com o Programa que eu me agarrei um pouco, lá está, à crença de que se calhar as coisas não funcionavam. Aquela pessoa era como era, eu sou como sou, o que é que eu poderia fazer mais, encarar a separação, o acabar do sonho do ter uma família, pelo menos dentro dos conceitos que me tinham inculcado, encarar as coisas não numa má perspectiva, mas numa perspectiva construtiva e que nem tudo é mau, que há sempre crescimento com a experiência das pessoas, se as pessoas assim o entenderem, e que se calhar o melhor para mim, para a minha vida, para a minha pessoa, para o meu crescimento como pessoa passava por me separar. No trabalho, as dificuldades que eu tenho às vezes no trabalho, de relacionamento com os colegas, este Programa vai-me pondo sempre em contacto comigo mesma, no sentido de que eu tenho problemas com os colegas, eu posso adoptar a postura de ressentir os colegas, de praguejar, de dizer mal de tudo e de todos, de achar que as coisas não são bem assim, tentar pôr as coisas à minha maneira, mas eu sei que indo por esse caminho não vou a lado nenhum. Então qual é o caminho pelo qual eu posso ir?! O que este Programa me diz é ver o que é que eu posso fazer em mim mesma para mudar a minha postura, para mudar a minha atitude, para se tornar o meu dia-a-dia melhor, para eu me sentir melhor. E isto é em tudo na vida.

- A Rita também falou que durante a recuperação voltou a estudar...

Eu voltei a estudar para acabar o meu curso, fiz o meu curso, depois fui sempre trabalhando à medida que ia estudando, quando acabei o meu curso fui trabalhar exactamente naquilo que eu gostava de trabalhar que era organizar eventos. Trabalhei numa quinta, em Lisboa, mas depois a minha vida pessoal, que foi o facto de ter ficado grávida, ter tido o meu filho, tive que fazer escolhas, tive que deixar de trabalhar naquilo que eu gostava porque não se complementava o poder acompanhar eventos até tarde com um bebé, portanto optei por outras coisas, e pronto, e são escolhas! Eu voltei a estudar porque eu quis, porque era uma coisa que eu não tinha acabado e eu queria acabar. Pronto, e acabei, mas pouco mais posso dizer à volta disso.

- Ao longo do processo de recuperação retomou as relações que por causa dos consumos foram perdidas ou danificadas?

As relações que eu reatei e que foram danificadas enquanto o meu consumo foi as relações com a minha família. Porque tudo o que eram pessoas, amigos, conhecidos do meu tempo do passado, são pessoas com quem eu não...claro que se eu encontrar na rua obviamente serão sempre meus amigos, mas não são pessoas com quem eu voltei a ter relações de amizade, e até porque as pessoas foram crescendo e a vida por si só trata de cada um seguir os seus caminhos, e o meu caminho passou a ser muito dentro dos moldes dos NA's e dos grupos de NA, portanto obviamente quando eu entrei em recuperação, comecei a criar foi novas amizades dentro deste parâmetro de pessoas. Portanto o reatar de relações, com quem eu reatei foi com a minha família e passou tudo por uma...um voltar a construir uma relação de confiança, o ter a capacidade de, ou o ser humilde o suficiente porque...a confiança não...lá porque a pessoa foi para um centro de tratamento, esteve num centro de tratamento, saiu e está a fazer reuniões, não é por aí que a família volta a confiar em nós. A confiança é uma coisa que depois se vai construindo ao longo do tempo. Ter a capacidade ou a humildade suficiente para perceber isso, porque nós temos um bocado aquela tendência, “pronto, eu já passei por isto tudo, já fiz tratamento, estou em recuperação, agora tudo a mim me é devido”. Nós passámos por esses momentos em que sentimos que a nós tudo nos é devido e é através das reuniões, a falar nisto, que as pessoas nos dão a percepção, “é pá, tem lá calma porque não é bem assim! Tu enganaste, mentiste, roubaste, se preciso for, a tua família, portanto agora também tens que construir uma série de coisas até que a tua família volte a confiar em ti.”. E tudo isso também é um percurso, e tudo isso também é um caminho. Hoje em dia eu sei que os meus pais confiam plenamente em mim, acho que até os meus pais nem sequer concebem a ideia que eu alguma vez voltarei a ter alguma coisa a ver com o consumo de drogas. Hoje em dia a minha mãe é uma das pessoas que se volta para mim e diz que dentro dos filhos dela, que ela tem, aquela que é a pessoa mais equilibrada e com mais discernimento e bom senso sou eu e tudo tem a ver exactamente com a nova perspectiva de vida e das coisas e da espiritualidade que este Programa me dá, que eu tento pôr em prática na minha vida e muitas conversas que eu tenho com a minha mãe, às vezes dou-lhe a minha perspectiva das coisas e ela começa a ter a noção de qual é essa a minha perspectiva e portanto para ela isto é tudo uma questão de bom senso, de equilíbrio, de uma forma muito boa de se estar na vida, e é assim que ela considera que eu hoje sou. Com os meus pais e com os meus irmãos assim é. Com a minha família, os tios, os primos também, quer dizer, tenho primos meus que às vezes

se voltam para mim, e eu sei, eu tenho consciência que os meus primos hoje em dia têm alguma admiração pela minha pessoa, exactamente porque eles viram o meu processo todo de decadência e de consumo de drogas e hoje em dia... E por exemplo eles se calhar são pessoas que em termos económicos e financeiros estão muito mais bem posicionadas que eu na vida, mas em termos de pessoa e de ter levado a vida para a frente, e de continuar o meu caminho, e etc., sei que eles são pessoas que me admiram. Faz-lhes alguma confusão eu ser uma pessoa que sou abstémica de qualquer tipo de bebidas alcoólicas, dado que fui uma pessoa já que consumiu álcool normalmente e sem ser normalmente. Mas eu nem sequer me debato com eles a ter que estar a explicar. É uma opção, é uma opção minha. Hoje em dia, já não é a primeira nem a segunda vez que um primo meu me telefona a pedir-me ajuda para ajudar um amigo dele de infância que tem problemas com drogas. Tudo isto são coisas, o reatar de relações, ou seja, mais a sensação da confiança que as pessoas têm em nós, e o respeito e a admiração que as pessoas depois começam a ter em relação a nós, mas tudo tem a ver com a forma como nós pomos em prática o Programa de 12 Passos. Basicamente é isto, porque o reatar relações não reatei, só reatei com a família. E depois a minha vida tem pessoas hoje em dia amigas que têm a ver com o meu passado mas não propriamente o meu passado com as drogas, mas um passado antes das drogas. E pronto, e basicamente é isto. Não sei se queria que eu fosse mais específica, eu também não sei como ser mais específica, porque é tudo muito vasto, a não ser que eu fosse a situações concretas... Mas na base, o geral é isto.

Mas tal como eu disse ao principio, que eu sinto que sou uma pessoa cheia de sorte e uma pessoa afortunada por ter conhecido este Programa e por conseguir pô-lo em prática na minha vida, porque me acho que sou afortunada em relação às outras pessoas ditas normais, porque não têm esta perspectiva de vida espiritual, e eu tenho, eu e as pessoas que praticam de facto este Programa, e eu disse que isso punha-se em prática em tudo na vida, inclusive no facto de ser mãe. Hoje em dia, ser mãe para mim, com este Programa, é uma coisa que me ajuda muito, ou seja, tenho muito consciência e todo o trabalho espiritual que tenho feito ao longo destes anos, através do Programa dos 12 Passos, todo o trabalho espiritual que eu tenho feito em relação a mim mesma, passa também por uma perspectiva de como é que eu fui em criança, como é que foram as minhas relações com os meus pais, a educação que eu tive, com os meus irmãos, etc., etc.. Fazemos um trabalho, vamos fazendo ao longo da vida, ou no centro de tratamento e ao longo da vida, e a pôr os Passos em prática na vida, estamos de alguma forma, umas vezes melhor e outras vezes pior, a fazer uma introspecção em relação ao nosso crescimento como pessoas e o quanto as coisas nos influenciaram ou não, nos

marcaram ou não, aquilo que corriqueiramente se fala em traumas, em isto ou aquilo, pronto. Então eu tenho muito consciência das coisas que eu considero que não são as correctas a educar-se uma criança. Por exemplo, ainda no outro dia eu falei nisto, eu todas as noites leio uma história ao meu filho e o meu filho que é uma criança, ele faz 6 anos para a semana, é sempre muito agitado, enquanto eu lhe estou a ler a história, ele está sempre a querer mexer no livro que eu estou a ler a história para ver quais são as histórias que vêm a seguir. Eu como pessoa tenho alguma dificuldade, e a maior parte das pessoas também, de, no meu dia-a-dia, na minha vida, não estar constantemente a projectar a minha vida, nem que seja só daqui a uma semana, certo?! E isto é uma grande fonte de ansiedade para as pessoas, quando nós estamos a projectar o que vai acontecer desta ou daquela maneira. Uma coisa é planearmos as coisas, outra coisa é projectarmos as coisas. Planear é ok, projectar não é. E eu também tenho dificuldade no meu dia-a-dia às vezes de estar, há uma frase que é extremamente importante, é básica neste Programa de 12 Passos que é o “só por hoje”, viver só por hoje, viver o momento, viver o dia. Há tantas frases a dizerem, “ontem já passou, amanhã é uma incerteza, tenta-te concentrar na vida hoje, porque hoje é a única coisa que tu tens”. E isto é um lema fulcral no Programa de 12 Passos. Porque nós, os seres humanos, de uma maneira geral, estamos sempre muito ocupados a pensar no que é que se passou ontem, ou no que é que se poderá passar amanhã, e o dia de hoje acaba por passar, e passa a correr, e a gente não usufrui das coisas, não estamos tranquilos com as coisas, não estamos serenos com as coisas. Estou a contar isto tudo assim porquê?! Eu hoje tenho esta perspectiva e vejo isto com clareza. Eu ao ver o meu filho a ter esta atitude e a ter esta perspectiva das coisas, até na prática da minha vida, vou tentar incutir ao meu filho este conceito. Ou seja, digo-lhe, “ó filho, tem calma, quer dizer estamos a ler esta história agora, fica atento a esta história, porque se tu estás a olhar para as páginas mais à frente, nem sequer estás atento à história que eu te estou a contar, nem consegues perceber a história que vem a seguir. Portanto, a que vem a seguir, vem a seguir, quando ela vier tu vais ouvi-la, agora neste momento tenta-te concentrar agora.”. Isto é uma coisa que eu hoje tenho uma atenção muito grande em relação àquilo que eu posso transmitir ao meu filho e que eu considero que são mais valias para a vida dele no futuro. Se eu não tivesse tido este Programa de 12 Passos e todo este percurso de vida que eu tenho, eu se calhar não teria a sensibilidade, nem o discernimento tão claro deste conceito que é básico mas que eu percebo que se calhar posso ajudar o meu filho a controlar a sua ansiedade em relação ao que é que vem a seguir. Porque é normal, todos os seres humanos de alguma maneira criam focos de ansiedade, em relação ao dia de amanhã, ou disto ou daquilo, não sei quê, não sei que mais. E isto é humano. Se nós conseguirmos ter consciência de que é

um foco de ansiedade que não nos estamos a concentrar no dia de hoje, que de facto é importante viver o “só por hoje”, se eu conseguir transmitir isso ao meu filho, eu acho que o meu filho vai ser uma pessoa como ser humano muito mais rica, muito mais equilibrada, muito mais ponderada, do que eu fui no meu passado. E isto são mais valias que eu hoje sinto que tenho até como mãe e a conseguir educar o meu filho com as mais valias que este Programa me vai dando. Tantas outras coisas em relação ao meu filho... Quando eu fiz tratamento, uma das grandes coisas que mais me marcou no meu percurso de tratamento e de entrar em recuperação foi quando o meu terapeuta, eu não sei se eu falei disto antes, quando o meu terapeuta uma vez, falei, ele disse assim, num grupo de terapia, “os sentimentos não se julgam, os sentimentos sentem-se e portanto é legítimo tu sentires todos os sentimentos que tu possas sentir, em todas as situações da tua vida. Isso não faz de ti melhor nem pior pessoa, só faz de ti um ser humano”. Portanto qualquer ser humano pode sentir ciúmes, pode sentir inveja, pode sentir ódio, até aqueles sentimentos que socialmente as pessoas reprimem, e que socialmente as pessoas acham que é errado. Não é errado nem é certo sentir seja o que for! O que nós fazemos com isso é outra coisa. Agora sentir é condição humana! E quando o terapeuta disse, “seja o que for o que tu sintas, é ok, porque sentimentos é qualquer coisa que só servem para se sentir, não é para se julgar, não é para dizer se é errado ou é certo, sente-se, ok?”. Isto foi uma grande sensação de libertação que eu tive, porquê?! Porque os conceitos que a sociedade nos transmite, de uma forma geral, e a educação que as famílias, e os pais, e as mães nos transmitem é que não é certo sentir-se isto. Se tu te chegares ao pé de alguém e disseres assim, “ó pá, eu estou chateadíssima, estou cheia de inveja daquele fulano”, a pessoa que te ouvir a dizer isto diz assim, “mas inveja porquê?!”. Acha-te logo uma má pessoa porque tens inveja! Não, não és má pessoa por sentir inveja, compreendes?! E o ter tido esta percepção das coisas também faz com que eu sinta que posso ser uma melhor mãe para com o meu filho, também lhe transmitir este ensinamento, e tentar que o meu filho, ao crescer, perceba que seja o que for o que ele sintas, que é ok. Agora o que eu tenho que lhe ensinar é que em relação a determinados sentimentos, ele pode ter vontade de fazer isto ou aquilo, e o que é que é certo e não é certo fazer. Mesma história, ele zanga-se com um amigo e tem vontade de lhe bater, e eu conseguir ensinar ao meu filho, que é normal ele ficar zangado, é perfeitamente normal, e é normal ter vontade de lhe bater, é perfeitamente normal, agora não é ok bater-lhe. E isto é qualquer coisa que uma mãe dita normal se calhar não tem a percepção que as coisas são muito mais profundas do que estar a dizer a uma criança, “tás zangado, que estupidez, mas estás zangado porquê?”. Mas estupidez porquê?! Então mas não é normal a pessoa zangar-se?! A pessoa pode-se zangar seja com o que for, e é normal sentir-se zangada.

Mas as pessoas no dia-a-dia, às vezes sem se aperceberem, transmitem aos outros que seja o que for que ela esteja a sentir é errado! E isto faz-nos ao longo do nosso crescimento reprimirmo-nos e muitas vezes até sentirmo-nos mal connosco mesmos e sentirmo-nos más pessoas, por isto ou por aquilo. E isto é demasiado castrador. Toda esta percepção eu tenho-a hoje em dia e acho que é uma grande mais valia que eu tenho como mãe e que vou tentar estar sempre muito atenta para conseguir transmitir ao meu filho todas estas coisas para que ele seja uma pessoa como ser humano mais livre que as outras, mais leve, a não se sentir tão reprimido, a não se julgar a ele mesmo, a não se reprimir a ele mesmo, a não se sentir má pessoa por se ter zangado com um amigo ou por se ter zangado com a professora, ou por se ter zangado, ou por ter tido vontade de bater em alguém, porque é normal. Percebes?! Isto eu acho que é das grandes, grandes, grandes coisas, mais valias, eu ter esta percepção das coisas e tentar ser capaz de transmitir isto ao meu filho. Uma das coisas que eu acho que também é muito importante é tal como foi importante para mim no Programa de 12 Passos, aquilo que se diz no meio de NA que a verdadeira ajuda, a verdadeira ajuda que existe é a partilha de um adicto com outro, das suas vidas e a empatia e a partilha de um com o outro, eu vou também tentar pôr isso em prática na minha educação com o meu filho. Ou seja, as dificuldades que o meu filho possa ter, não só em relação ao exterior mas em relação a ele mesmo, ao que sente ou que não sente, a como ele está na vida, num determinado momento, eu ter a capacidade de me identificar com ele. Ou seja, contar-lhe uma história qualquer em que lhe faça ver que algures na minha vida eu também me senti daquela maneira. E isto é das coisas mais confortantes para qualquer ser humano. Porque muitas vezes quando nós temos alguma dificuldade, um sentimento qualquer que estamos a ter em relação a alguma coisa que se está a passar na nossa vida ou em relação a nós mesmos, a sensação mais desconfortante que nós temos é sentirmos que somos os únicos, e que ninguém sentiu dessa maneira, e que ninguém passou por essa dificuldade, porque é nosso, é muito nosso. Teres alguém nesse momento que te diga, “eu também já me senti assim, nesta ou naquela situação”, é das coisas mais confortantes que há! Isto é outra mais valia e outra das grandes percepções ou seja o que for que este Programa me trouxe, e que eu sei que eu quero pôr em prática, como mãe, em relação ao meu filho. Ser capaz de estar constantemente a fazê-lo sentir que nunca está sozinho. E não é nunca está sozinho porque eu estou ao lado dele para o repreender, para o chamar a atenção, para o levar à escola, para o ir buscar, ... Não! Não está sozinho emocionalmente falando e sentimentalmente falando. E já há algumas coisas na vida que...o meu filho houve uma determinada altura, já não sei o que é que foi em concreto, que eu lhe perguntei o que é que ele tinha e ele disse-me qualquer coisa e ele dizia-me que não sabia, e eu perguntei-lhe dadas

as circunstâncias, perguntei-lhe se ele estava chateado ou se estava aborrecido com alguma coisa e ele disse que sim mas que não sabia explicar, e eu então agarrei naquilo e expliquei-lhe a ele que eu também já me tinha sentido assim, contei-lhe uma história qualquer, eu agora não me estou a lembrar do que é que foi em concreto, mas foi o tentar perceber e puxar por ele no sentido para ele tentar perceber o que é que estava a sentir e depois dizer-lhe a ele que eu também já me tinha sentido daquela maneira. E acho que isto é das coisas mais confortantes que há. Estas são as grandes mais valias que eu sinto que hoje tenho em recuperação a ser mãe.

Anexo C – Narrativa Biográfica do João

1ª Entrevista
14 Janeiro 2008
± 74 minutos

- Gostaria que me contasse a sua história de vida e, em particular, os aspectos directamente relacionados com o seu processo de recuperação.

Então, o que é que me motivou a entrar em recuperação...Já tinha feito muitas tentativas em clínicas a fazer a desintoxicação... nunca estive em tratamento mas pronto, sempre foi a fazer clínicas ou era seguido depois à posteriori por psicólogos ou por psiquiatras. Mas na realidade, unicamente e exclusivamente, o que me davam era a medicação: ou anti-depressivos ou, como é que se chama aquilo?! O depakine...como é que aquilo se chama?! Estabilizadores do estado de humor. Mas na realidade um trabalho assim interior, eu nunca fazia isso com eles. Portanto, por muito que me dessem comprimidos, eu sentia sempre assim um vazio, “há qualquer coisa que falta dentro de mim”. E eu costumo sempre dizer que eu não andava a fugir de mim mas andava sim à procura de mim, mas não sei onde. Portanto, tentei tudo e mais alguma coisa: ou dedicava-me ao trabalho ou dedicava-me a fazer formações e etc., etc., tudo com o objectivo de que se calhar isso ia-me ajudar a parar de usar drogas e a entrar em recuperação. Nunca consegui! Também cheguei à conclusão que no passado também não conseguia porque, apesar da minha droga de escolha ser heroína e cocaína, muitas vezes quando eu largava a heroína, ia consumir cocaína e alguns charros...cannabis e copos. Portanto nunca estive limpo em relação aos alteradores de estado de espírito. Também te posso dizer que os primeiros contactos que eu tive com drogas foi tipo aos 14 e 15 anos com cannabis, depois disso...primeiro era cannabis, depois começou a ser os drunfos, que na altura era o mandrake que já não existe. Depois dos drunfos e do mandrake apareceu a heroína, apareceram os copos, os speeds, os ácidos e etc., etc., sempre numa forma de grande progressão, não é?! Pronto. Eu pensava que a heroína é que era o problema e quando deixava de consumir heroína ia consumir outras drogas ou, benzodiazepinas, também cheguei a abusar imenso, com álcool e etc.. Portanto, isso nunca resultava. Como eu te disse, estive em imensas clínicas, mas eram clínicas de quê?! De desabituação, uma, duas semanas. Estive também a fazer mais do que uma vez a desabituação. Fui dos primeiros a ir para o CAT das Taipas, tinha aberto aquilo há pouquíssimo tempo, lá o internamento, mas eu estava lá 9 ou 10 dias mas depois quando saía cá para fora já sabia que esse é que era o meu problema. Portanto,

desta vez o que me motivou a entrar em recuperação foi mais...eu tive problemas judiciais e um dos problemas judiciais era que eu podia ir para a prisão. Portanto, eu fugi para Inglaterra. A minha família confrontou-me com a situação, disse-me, “ou tu fazes o que nós queremos ou então ficas entregue a ti, vais para a rua, etc., etc.”. Eu já estava extremamente debilitado e então optei por ir para Inglaterra para fazer um tratamento. Mas a minha motivação era fugir de Portugal porque eu não queria ir de cana. Portanto, essa foi a crise que me levou para Inglaterra, foi os problemas judiciais, não foi eu querer entrar em recuperação, nada disso! Quando cheguei fui para um tratamento que para mim era novíssimo, que era o Modelo Minnesota, dos 12 Passos. Houve uma vez no ano 1985 ou 86, eu recordo-me que estava aí com um ilustre psiquiatra da praça e que ele mencionou porque é que eu não ia a umas reuniões em Cascais e nas Janelas Verdes, em Lisboa, que pertenciam aos Narcóticos Anónimos. Mas quando ele referiu que era uma reunião com muitas pessoas e tal, entrei logo naquela, “aquilo deve ser uma seita, este tipo quer-me endrominar e não vou” e depois foi um gajo porreiro porque me passou uma receitazinha azul, que são aquelas receitas que nós sabemos qual é o efeito.

Voltando um bocadinho atrás, sobre as paragens. Como eu estava a referir fiz algumas tentativas que foram em vão. Mas o que me levava nessas alturas a parar eram várias coisas, uma delas era porque a heroína já não batia. O adicto é muito diferente do alcoólico. Eu no início consumia ou 1 pacote, isso foi no início, depois eram 2 pacotes, depois também uma quarteira, que é $\frac{1}{4}$ de heroína, depois meia grama, depois chegava a consumir às gramas. Quando se chega a essa altura já não se tem aquela pedra que se tinha no início, portanto eu já só consumia para me tirar a ressaca física, não era. Em termos de pedra, pedra já não sentia. Às vezes ficava farto disso, então ia fazer uma desintoxicação, 4,5,6 dias e depois quando ia a consumir já sentia novamente aquilo que eu queria. Outras vezes o que me fez ir para clínicas foi de facto alguma pressão familiar do tipo, “vais para a rua”. Eu cheguei a viver na rua e em casas de vários amigos e etc., e também andei para aí 2 dias na rua e também já não tinha dinheiro, também já não tinha forças para roubar, portanto isso foram aquelas pseudo motivações que me levaram a parar. “Vou parar”, eles pensam que eu agora estou curado, porque eu na realidade também pensava. Quando eu saía da clínica é que estava curado e pronto, já não havia problemas. Hoje sei que as coisas não são assim. Mas houve uma vez ou outra que eu estava mesmo disposto a entrar em recuperação. Para mim a palavra recuperação só a conheci em 1989 quando depois, como eu referi há pouco, fui para Inglaterra. Era mais a palavra que utilizava era, “quero-me curar”, portanto não existia a palavra recuperação. E apesar de muitas vezes eu me sentir desesperado, sozinho, cansado, farto de estar farto e etc.,

tinha sempre grande motivação e assim boas intenções, “vou parar de consumir, vou começar a fazer isto, coisas positivas para mim”. O que acontecia era eu era capaz...primeiro nunca estava limpo, porque no caso se eu saísse por exemplo das Taipas, davam-me sempre um Serenal durante algum tempo e um hipnótico qualquer para induzir o sono à noite e raramente, mas algumas vezes, tomei um anti-depressivo porque estava a deprimir. Podia estar assim 1 semana, 2 semanas sem consumir ou 3 mas tinha sempre aquela sensação de que me falta aqui qualquer coisa. E recordo-me perfeitamente que eu pensava que estava curado e que dizia, “olha, só hoje vou consumir só uma vez e vamos ficar por aqui e tal” e de facto nesse dia só consumia uma vez e tinha assim uma sensação extremamente agradável, uma sensação de saudade, “que bom pá, tantas saudades que eu tinha deste efeito”. Até me recordo que fui comprar...foi em Lisboa, depois fui para aí para um sítio qualquer consumir e recordo-me...não injectei, mas estava assim a fumar, e quando acabei de fumar tinha uma sensação...até me encostei assim ao banco do carro a ouvir música...assim uma sensação de alívio, de pseudo preenchimento, uma sensação muito agradável de paz que é, “tantas saudades que eu tinha e que bom é eu sentir-me assim”. Portanto basicamente um grande alívio, mas um grande alívio de não estar a viver comigo.

E portanto, como eu disse, desta última vez, foi em 1989, o que me motivou foi o problema judicial, e portanto foi isto que me fez levar para Inglaterra, foi esta crise. Depois...portanto, foi por motivos errados entre aspas, porque isto podia ser até um pedido de ajuda inconsciente que eu estava a fazer. E portanto, como eu referi, fui para um modelo Minnesota, que está associado à filosofia dos 12 Passos dos Alcoólicos e dos Narcóticos Anónimos e foi a primeira vez que eu ouvi, apesar de que, como eu disse, em 1985/86 lá o psiquiatra aí da praça...e eu disse “não, não quero ir”. Portanto estive lá a primeira, a segunda semana, “que chatice, o que é que eu estou aqui a fazer?!”. Eles tinham o meu bilhete, logo, não me davam o bilhete sem autorização da minha família. Eu também não tinha assim muitas saídas, quer dizer, “se eu saio dali e venho para Portugal estou tramado, se saio de tratamento e fico em Inglaterra, quer dizer, a fazer o quê, não é?”, “não tenho dinheiro, o que é que eu vou para aí fazer, não estou para isso!”. E portanto deixei-me estar ali, mas sempre numa atitude assim muito negativa. Só não queria é que me chateassem e estava tipo numa prisão a contar, porque era suposto eu ficar lá 3 meses, e portanto eu andava, até tinha um calendário no quarto e todos os dias ia lá, riscava, fazia uma cruzinha no dia, tipo prisão, não é?! Até que, me recordo, foi para aí após duas ou três semanas...aquilo tinha imensos portugueses, espanhóis, ingleses, irlandeses, tinha imensas pessoas de diferentes nacionalidades e portanto era um tratamento misto, de homens e mulheres, tudo na filosofia dos 12 Passos, de partilhar os

danos que se tinha feito por causa do uso de drogas e álcool...fazia-se também terapias de grupo, eu tinha um conselheiro focal também, e pronto. Mas, na maior parte do tempo estávamos numa sala, a sala era grande, muito grande, pronto, e ou fazia-se mini-grupos, trabalhos, o conselheiro escolhia 4 ou 5 pessoas, “olha, vai ali partilhar este tema ou este trabalho que fizeste, com eles”, de vez em quando o conselheiro chegava lá e começava a contar assim umas histórias e não sei quê, não sei que mais, pronto. Mas para mim era um tédio estar ali, era uma chatice mesmo! Até que houve um dia, eu recordo-me bem, que estava nessa sala, uma sala, era grande, apesar de que só havia uma janela, pequeníssima, e eram para aí 30 e tal, 40 pessoas que estavam ali dentro, a fumar e etc., etc...apesar de que eles tinham ventilação e isso tudo. Mas eu estava assim no meu canto, e comecei assim a olhar para eles todos, a observar, e aí foi engraçado porque reparei que uns estavam a rir, bem-dispostos, a sorrir, com um brilho nos olhos, via-se que eles estavam assim tranquilos, em paz, e outra das coisas que eu reparei aí que foi muito engraçado foi a forma, a linguagem deles. Falavam muito de medo, insegurança, de vazios e de andar à procura de qualquer coisa. Eu recordo-me, como eu te disse, que estava aí num canto e senti assim um sorrisinho, um sorrisinho quentinho dentro de mim...do tipo, “há aqui qualquer coisa que estes tipos têm que eu quero para mim”, mas sobretudo, “eles têm uma linguagem a qual é muito parecida comigo e portanto são pessoas que pelos vistos me entendem”. Foi esse o momento de grande viragem em tratamento, porque eu senti, “eu quero isto para mim”. E foi mesmo, eu recordo-me como é que estava lá no canto e isso tudo, a olhar para eles, e recordo-me perfeitamente...aliás, estou a olhar para ti e estou a visualizar isso, já foi à 18 anos e meio para aí, e estou a visualizar eu na sala, as pessoas todas lá e eu no cantinho com óculos escuros e com uma mosca, e até tirei os óculos escuros e tudo, porque houve assim qualquer coisa que é o chamado clique.

Aquilo que eu tive ali foi uma experiência espiritual, não foi um despertar. O despertar espiritual é quando uma pessoa faz os 12 Passos. Tem que entender qual é que é a mensagem, a essência de cada Passo. Quando uma pessoa tem a experiência da essência, recebe a informação e pratica, tem a experiência espiritual, e portanto são 12 Passos, mas quando fazes os 11 Passos com o padrinho, se fores homem fazes com um padrinho, se fores uma mulher fazes com uma madrinha, portanto quando tu fizeres os 11 Passos, uns são escritos, outros não são escritos, aliás só há um trabalho escrito, dois... Um dos trabalhos escritos é o 4º Passo, tem que se fazer um inventário moral de todas as coisas que se fez no passado. E o outro trabalho escrito é tu fazeres uma lista, que é o 8º Passo, é tu fazeres uma lista de todas as pessoas que tu causaste danos, mas rigorosamente todas, todas, todas, inclusive a tua pessoa.

Portanto os únicos trabalhos escritos que existem são o 4º Passo e o...9º Passo. Depois há outros que são assim perguntas e respostas, uns folhetos que existem nas reuniões, etc., etc..

Esses 11 Passos fazem parte da tua filosofia de viver, do dia-a-dia. Tu numa situação podes praticar os 11 Passos e portanto ao fazer os 11 Passos, uma coisa é a teoria, que é muito bonita, outra coisa é praticar cada Passo. Quando uma pessoa faz isso, interiorizaste os 11 Passos, portanto os 11 Passos estão dentro de ti, fazem parte da filosofia de vida. Há muitas pessoas que acordam e rezam um Pai-nosso ou vão correr, ou assim uma coisa qualquer. Portanto estes 11 Passos são princípios e orientações espirituais para tu passares o teu dia, tem a ver com a tua recuperação. E depois, cada um tem a ver com a situação que tu vais enfrentar ou etc.. Quando chegas ao 12º Passo, aí sim, como tiveste experiências espirituais que foi a experiência de que a informação é a essência de cada Passo, quando tu chegas ao 12º Passo diz, “Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes Passos”. Porquê?! Porque tens os 11 Passos dentro de ti e já viveste esses 11 Passos dentro de ti e fora de ti. Portanto, só depois de fazeres os 11 é que tens o despertar espiritual.

Portanto aquilo que eu tive ali foi uma experiência espiritual. Foi uma experiência muito poderosa, muito quente, muito saborosa, muito significativa mesmo. Foi, “aquilo que eles têm eu quero para mim e é isto que eu ando à procura”. A partir daí, a crise que me levou a Inglaterra, que foi os problemas judiciais, eu transformei essa crise em termos de motivação que foi, se foi a ida para a prisão que me trouxe a Inglaterra, a recuperação vai-me dar uma vida. E portanto, foi passado 2 ou 3 semanas, desde essa altura eu disse, “não, eu vou investir, eu quero isto para mim, quero ter uma vida, quero me sentir bem, quero ter amigos, quero imensos objectivos e estou farto de consumir”, “eu quero o que aqueles tipos têm” e portanto a partir daí andei à procura, não é, o que é que eles têm feito ou o que é que eles fizeram em tratamento para estarem da forma como eu estava a ver. E como eu referi, uma das coisas importantes para mim, e os psiquiatras não têm essa linguagem, os psicólogos não têm essa linguagem, porque gostam muito de fazer as idas lá para baixo das infâncias e isso é contra-produtivo em relação aos adictos que estão à pouquíssimo tempo em recuperação. Eu falo por mim porque quando ele falava na relação que eu tinha com o meu pai e não sei quê não sei que mais, como eu tinha...primeiro tinha pouquíssimo tempo, segundo a minha base em termos emocionais era extremamente imaturo e portanto eu ainda não estava pronto para fazer um trabalho sobre a minha infância e sobre a relação com os meus pais e portanto o que eu utilizava era, eu utilizava isto que o psiquiatra me dava para eu justificar ir consumir mais. E portanto é errado, em adictos e em alcoólicos, numa altura tão prematura, começar a fazer esses trabalhos. Eu falo por mim mas também falo por imensos amigos meus que eu tenho em

recuperação, que isso é ótimo porque arranjamos aí um bode expiatório, uma justificção para ir consumir, do tipo “o meu pai não me amou, coitadinho de mim, vou consumir mais”, “a minha mãe foi muito severa comigo, coitadinho de mim, por isso é que eu consumo, então vou consumir mais” e portanto é errado fazerem um trabalho desses numa forma tão prematura. Quando uma pessoa tem 5 e 6 e 7 anos ou 4 e já tem assim uma estrutura forte, já tem alguma maturidade, aí sim, faz imenso sentido, em virtude que as dificuldades que eu tenho hoje e aqui e agora na relação com os outros, estão associadas e estão ligadas à minha infância. Mas até lá eu já tenho na minha recuperação uma maior consistência, os alicerces também já são muito fortes. Então aí já estou pronto para abraçar estes desafios, não me desresponsabilizar do processo ou culpá-los e arranjar justificções para fazer o que eu quero, mas sim ter uma noção de responsabilidade que é de me conhecer, “ok, por causa disto eu sou assim, mas não vou culpar as outras pessoas e vou é estabelecer um plano de acção, fazer mudanças para que eu me torne uma pessoa diferente, já não vou culpá-los nem arranjar essas justificções para ir consumir”. Portanto como eu estava a dizer foi esse clique que me deu ali em tratamento. Portanto basicamente foi isto que aconteceu. E como eu disse a partir daí comecei a investir, mas a investir mesmo à força toda: participava nos grupos, fazia os trabalhos como deve ser, confrontava as pessoas, dava imenso de mim nas terapias individuais que tinha com os conselheiros, fazia imensas perguntas, lia imensos livros sobre recuperação, e isso tudo. E portanto estava ali qualquer coisa muito bonita a nascer. Portanto eu entrei aqui em 1989, estamos no ano 2009, e desde Maio de 1989 até hoje, 2009, 14 de Janeiro, que eu nunca mais consumi nenhum tipo de alterador de estado de espírito, porque a base do programa é a abstinência. Portanto não bebo álcool, não tomo nenhum tipo de benzodiazepinas, não fumo cannabis (dizem que a cannabis é uma droga muito levezinha e tem tudo menos leve em virtude de estarem aí imensas pessoas com psicoses induzidas pelo consumo, são as psicoses tóxicas, e etc., etc.. Psicose tóxica eu tive uma quando consumia cannabis aí à 30 anos atrás. Via anjos a quererem vir-me buscar da árvore (risos). Foi aí que eu tomei estabilizadores de estado de humor e cheguei a tomar anti-psicóticos porque estava completamente passado.). Portanto, fiz tratamento, estive lá 11 meses. Fiz 8 semanas em tratamento primário e depois fui eu próprio que cheguei ao pé dos conselheiros e disse, “eu não me sinto preparado para ir lá para fora”, isto era regime de internamento, “aqui eu estou protegido, eu funciono bem, já conheço o pessoal todo, sinto um conforto, segurança aqui, mas o meu problema não é aqui dentro, o meu problema é quando vou lá para fora”, e na realidade era sempre esse, apesar de que desta vez já tinha algumas ferramentas e para mim a mais importante foi conhecer que eu tinha uma doença chamada adicção e que também para

poder recuperar o primeiro requisito era abstinência de todo o tipo de drogas, incluindo o álcool, portanto todo o tipo de alteradores do estado de espírito. Hoje fumo, sei que é um alterador do estado de espírito porque tem nicotina e também bebo café mas não bebo café compulsivamente, bebo para aí 2 ou 3 cafés, o máximo dos máximos, por dia, e quando bebo 3 é porque é sexta-feira ou assim uma coisa. Portanto, a única adicção activa que eu tenho é de facto a nicotina: fumo cigarrilhas.

E portanto aí conheci as reuniões dos Narcóticos Anónimos. Também conheci as reuniões dos Alcoólicos Anónimos que tem a ver com esses 12 Passos. Em tratamento nós íamos algumas vezes lá. Tive que escrever o 1º Passo, o 2º Passo, o 3º, o 4º, o 5º Passo, porque em tratamento escreve-se esses Passos. Mas os Narcóticos Anónimos não têm nada a ver com tratamento e tratamento não tem nada a ver com os Narcóticos Anónimos. Os tratamentos apenas utilizam os Passos dos Narcóticos e dos Alcoólicos Anónimos para a filosofia de tratamento que é o Modelo Minnesota, ponto final. Até posso já dar um exemplo: por exemplo em tratamento, nas terapias de grupo há esta relação interpessoal, eu dou feedback, eu partilho, o outro diz-me como é que me vê, etc., etc.. Numa reunião de Narcóticos Anónimos, é um programa de auto-ajuda ou seja eu vou lá e partilho a minha fé, força e esperança e partilho o que é que eu sinto e não sinto, os meus problemas, e depois rigorosamente ninguém vai me dizer nada. Não há cá *feedbacks*. Quando a reunião acabar há pessoas que podem vir ter comigo e falar, “como é que estás e não estás?”, ou também quando a reunião acabar, aí é o grande momento também de eu ir pedir ajuda ao meu padrinho ou a outras pessoas que estão lá ou eu ir também ajudar outras pessoas que podem estar necessitadas, se efectivamente quiserem a minha ajuda. Portanto aí conheci e abracei as reuniões dos Narcóticos e dos Alcoólicos Anónimos. Sempre me fez sentido ir aos Alcoólicos Anónimos também porque eu sou adicto e também sou alcoólico, porque eu abusava, abusava, mas abusava imenso do álcool. Portanto nunca tive assim problemas quando me falaram abstinência de álcool porque para mim valia tudo. Ok, a minha droga de escolha é heroína mas na realidade era tudo o que existia, portanto nunca tive assim problemas, até mesmo com a coca e tudo, e cannabis, não. Quando eu toco já sei como é que é! Porque há uns que consomem heroína e não consomem álcool. Esses, às vezes, têm mais problemas em aceitar que não podem também beber álcool. Mas a mim isso não tive porque eu já sabia como é que era. Aliás, as minhas maiores insanidades foram todas cometidas quando eu estava ou com coca ou com álcool, mas sobretudo com álcool, porque perde-se mesmo a noção da realidade, que são os *blackouts* e etc..

Em relação aos recursos que eu utilizo para me manter em recuperação, para prevenir uma recaída, não é?! Aquilo que para mim foi importante em tratamento, mas à posteriori, quando

eu saí de tratamento, foi...as minhas necessidades enquanto pessoa foram sendo preenchidas na relação com essas pessoas, porque eu quando entrei em tratamento sentia-me vazio, sentia-me oco, sentia-me...falta de preenchimento, falta de sentido e essas coisas todas. Não tinha absolutamente amigos nenhuns porque eu afastei todas as pessoas da minha vida e através do tratamento, mas através da ida às salas, comecei a fazer os meus primeiros amigos, amigos esses que eram uma ajuda mútua. Foram momentos muito bonitos que passámos, de grande intimidade, aprender a partilhar com o outro a nossa intimidade, aprender a receber a intimidade também do outro, a escutar, a ouvir, a investir nas relações. E eu depois reparei que, ao ter estes meus novos amigos que também eram adictos em recuperação, que através destas relações, através dos outros, fui preenchendo as minhas necessidades. Elas não estão preenchidas porque até ao final, até ir para os passarinhos ou para outro sítio qualquer (na reforma depois vou pensar bem no que é que existe para lá ou não, agora não me debruço muito sobre isso). Mas na realidade foi, comecei-me a sentir amado por eles, eu também os amava, sentia-me querido, comecei-me a sentir realizado, aprendi a gostar de mim, a fazer as coisas para o bem da minha auto-estima, a valorizar-me enquanto pessoa. Eu sei que me sentia importante na relação com eles e vice-versa e portanto comecei-me assim a...nas tais ditas necessidades, as minhas são iguais às tuas e são iguais às pessoas que ouvirem e lerem isto, portanto foram sendo preenchidas. Isto deu-me assim uma sensação muitíssimo agradável, ou seja, estas necessidades que a uma certa altura da minha vida não foram cuidadas ou não foram preenchidas unicamente e exclusivamente com pessoas, porque é assim que se preenchem as necessidades, pensava eu que era com as drogas e com o álcool que eu ia preencher essas necessidades. Se no início de facto uma pessoa se sente excepcional, sente-se muito bem, em paz, aquelas coisas todas, o maior do mundo e tal, mas depois com o tempo é óbvio que não é nada disso. A paz é transformada em terror, a segurança é transformada no medo, a euforia é transformada em angústia, a serenidade é o distúrbio e a inquietação mental e espiritual e etc., etc., etc..

Portanto, no início da recuperação fiz 90 dias, 90 reuniões. Depois comecei a passar para aí para 4 e 5 reuniões. Portanto ao longo destes 18 anos a minha ida às reuniões decresceu. Não porque estou curado, porque uma pessoa está em recuperação para o resto da vida. Não há cura nisto mas sim recuperação. Mas também hoje em dia comecei-me a sentir com uma maior maturidade, casei (apesar de eu estar divorciado hoje), tenho filhos, tenho outras obrigações extra profissionais, não é?! Tenho uma família, faço formações e etc., etc., e portanto a minha fluência em relação às reuniões começou a descer, mas isso não significa que eu esteja curado porque ainda hoje eu continuo a ir lá a essas reuniões uma vez por mês,

às vezes vou de 15 em 15 dias, é conforme também a minha necessidade. E porque é que eu vou à reunião e porque é que isto é importante? Eu vou à reunião por três coisas, como eu disse há pouco. Uma delas é, há esta filosofia bonita, uma vertente muito espiritual, porque o programa tem uma vertente espiritual e muito humanista que é, nas reuniões a pessoa mais importante é de facto o recém-chegado, ok. E portanto eu ao estar a partilhar com o recém-chegado o meu passado, o meu presente e aquilo que eu tenho hoje em dia, eu não só estou a ajudá-lo que ele pode também recuperar, como eu estou a relembrar de onde é que eu vim e o que é que eu tenho hoje em dia. Quando até no final o recém-chegado me agradece e pede-me para dar um abraço ou etc., eu digo, “tu não tens que me agradecer, eu é que te agradeço porque tu é que me estiveste a ajudar”. Eles ficam assim um bocado perplexos, assim a olhar, assim um bocado desconfiados porque não percebem na realidade o que é que se está a dizer. Portanto eu também vou lá transmitir aos outros aquilo que também me transmitiram a mim. Continuo a ir lá porque isso me ajuda também a fazer a manutenção da minha recuperação: eu ao falar do meu passado, ao falar da minha vida hoje, aqui e agora, falamos de Passos e etc., etc., faz sentido porque isso me ajuda normalmente a lembrar de onde é que eu vim e ajuda-me a olhar para as áreas que eu necessito de continuar a trabalhar. Por sua vez a ida às reuniões não só me ajuda na manutenção como também me dá uma perspectiva de certas coisas que eu tenho que fazer para aumentar a qualidade de vida nas respectivas áreas como, e isto é o mais importante, ajuda-me a prevenir uma recaída, porque uma pessoa não está curada, está em recuperação e infelizmente há muitos casos que a recaída acontece e muitas vezes a recaída pode ser fatal porque há pessoas que morrem quando recaíram. Portanto a ida às reuniões dá para a minha manutenção que por sua vez ajuda-me a prevenir uma recaída. Eu também vou aos Alcoólicos Anónimos, continuo a ir, às vezes vou aos NA, outras vezes vou aos Alcoólicos Anónimos porque eu não tenho nenhum problema em ir lá, porque como eu te referi tenho um passado muito pesado de álcool e depois também vou lá para me lembrar que sou um alcoólico e assim também conheço outras pessoas, etc., etc..

Eu acho que uma das coisas mais importantes é, sem dúvida a recuperação porque sem recuperação o resto anulasse, não é?! Portanto eu unicamente e exclusivamente no 1º ano e no 2º ano dediquei-me à recuperação. Ao longo desse tempo fiz imensos amigos nas salas, que foi muito positivo, também conheci pessoas fora das salas, por exemplo... tive imensos empregos, nos empregos fiz amigos lá dentro, colegas, e o que é curioso é que eles não sabiam do problema que eu tive no passado. Estava eu a dizer, em primeiro lugar, que os primeiros dois anos eu investi unicamente e exclusivamente na recuperação porque sem a recuperação não há mais nada. Agora isso não significa que... estes meus amigos foram muito

importantes a eu sentir-me vivo, com auto-estima, essas coisas todas, não é?! Agora isso também me ajudou, como eu me sentia bem, com auto-estima, sentia-me seguro, com amizade, cada vez usar fazia-me menos sentido, porquê?! Porque eu sentia-me preenchido logo uma pessoa preenchida tem menos tendência para ir consumir porque se sente bem.

Com a minha família foi muitíssimo importante porque se tu te recordares como é que eu fui para lá em 1989?! Com aqueles problemas todos judiciais, os meus irmãos não me falavam, os meus pais tristíssimos, magoados, zangados e isso tudo e portanto aí ainda em tratamento, que eu estive lá 11 meses, algumas feridas começaram a sarar. Eles foram lá algumas vezes visitar-me, outras vezes eu vim cá a Portugal, não é?! E nestes pequenos encontros, que eram para aí uma semana, uma semana e meia, que era o tempo que eu estava cá de férias, férias entre aspas porque continuava em tratamento, deu para começar a fazer algumas emendas com a minha família. Por exemplo fiz as pazes com os meus irmãos. Falámos abertamente sobre o passado, sobre coisas que eu tinha feito, onde é que eles se sentiram magoados e desiludidos, essas coisas todas. Passámos horas e horas a falar mas também estava qualquer coisa a acontecer aí de diferente. A primeira foi, já há muito tempo que isto não acontecia, a tratarmo-nos os dois que nem dois irmãos, haver esta comunicação em família, porque antigamente era impensável. Portanto era a primeira vez, após muitos anos que estávamos todos em família. O problema não era, “falta-me um cheque, falta-me uma jóia, falta-me isto”, não, já não era disso que se falava, falava-se sim sobre nós e com certeza que eu também não era o...no início sim mas depois deixei de ser o foco das atenções, não é, porque eles estavam felicíssimos de ver. Mas como eu disse, como eu estava a sentir-me tão bem, sentia-me tão preenchido, isso ajudou-me também a, não é, se eu estou bem por dentro, lá então fora ainda mais me ajuda. Portanto comecei a estabelecer uma relação diferente com o meu irmão. O meu irmão ainda hoje em dia tem imenso orgulho de mim porque foi o meu irmão que me levou a Inglaterra porque tinha medo que eu fugisse entretanto para outro sítio qualquer. O meu irmão é mais velho que eu 11 anos e a minha irmã é mais velha que eu 5 anos. Portanto como eu disse foi ele que me levou a Inglaterra com medo que eu fugisse para outro sítio qualquer. A relação com o meu irmão modificou-se: falávamos imenso, ele às vezes até falava dos problemas dele e eu também falava dos meus, saíamos, convivíamos imenso. Com a minha irmã foi exactamente a mesma coisa. Eu deixei de ir a casa do meu irmão porque ele me proibiu e a recuperação deu-me uma chave, não é, que foi a chavinha da porta dele, portanto eu já ia a casa dele, já podia lá estar com os filhos, com os meus sobrinhos, que antigamente ele proibiu-me de ir lá. Portanto esta sensação, “és bem-vindo novamente aqui a casa”, isso também me ajudou mais a motivar e a recuperação porque, caramba, se os

consumos foi aquilo que fez com que o meu irmão se afastasse de mim, ou a minha família, a recuperação não só está-me a devolver a minha família como também eu estou a ser devolvido a eles e portanto isso foi uma coisa excepcional. Com a minha irmã exactamente a mesma coisa. Com os meus pais não existia nenhuma comunicação, começámos cada vez a comunicar mais, não é?! Portanto estou a falar em termos de família. Até me recordo que houve uma altura o meu pai me passou um cheque para ir comprar não sei o quê, passou-me um cheque em branco, só assinado por ele, e disse-me, “olha, vai ali buscar uma coisa, não sei quanto é que custa mas levas isto”. Eu fiquei assim a olhar para ele, aflito, “eh pá mas o que é isso e tal?”, e fui, e trouxe, e queria justificar que tinha dado o cheque e não sei quê não sei que mais mas acho que isso eram formas de eles me mostrarem também, de testarem, não é, “deixa-me lá ver se é desta, deixa-me lá ver se ele é de confiança ou não?”. Portanto isso também fez com que a nossa relação cada vez fosse melhorando mais. Com a minha mãe exactamente a mesma coisa. Começaram a ter muita estima por mim, valorização, muitas vezes pediam-me opiniões em relação a negócios de família que antigamente não pediam. Portanto isso também me ajudou cada vez mais a fortificar a minha recuperação. Como eu estava há pouco a dizer, pá, se as drogas me afastaram estas pessoas todas a recuperação está-me a trazer estas pessoas para dentro da minha vida novamente, isto é uma coisa excepcional! Portanto isso também me ajudou mais a motivar a entrar em recuperação e para a manutenção.

Outra área, por exemplo, podemos ir para a área profissional. A minha família é podre de rica e portanto eu não precisava de trabalhar ou então como tem imensos negócios eles queriam que eu fosse trabalhar para os negócios deles e eu recusei porque pela primeira vez eu queria ter um, não é emprego, um emprego tenho hoje em dia, era ter um trabalho, mas não ser com cunhas da família, começar a ser auto-suficiente e viver em função daquilo que eu era. Ok, apesar de que vivia na vivenda dos meus pais não é, mas todos os custos associados à minha vida eram suportados por mim, a gasolina...A única coisa que eles pagavam era a refeição (às vezes era só o jantar), era a água, luz e não sei o quê, porque o resto, era o seguro que eu pagava, a roupa era com o meu dinheiro, a gasolina era comigo, se eu ia de fim-de-semana era tudo eu que suportava essas despesas com o meu ordenado. E portanto o facto de trabalhar, em primeiro lugar sem drogas, segundo lugar eu nunca disse a ninguém do meu emprego que eu era um adicto, porque uma das coisas que o programa nos dá é o anonimato, ok?! E nós temos que ter, eu tenho que ter algum cuidado se vou quebrar o meu anonimato ou não! Eu optei por aquela, eu não vou quebrar porque há muitas pessoas que fazem isto para os outros ficarem, “eh pá, és um granda homem, não sei quê não sei que mais”, muitas vezes para

seduzir os outros. Eu entrei numa que foi, eu não vou dizer nada, quero ver se eu consigo fazer amigos sem saberem do meu passado. Porque também às vezes acontece o oposto que é, eu falo do meu passado e há muitas pessoas que rejeitam logo, “este gajo é drogado e não sei quê não sei que mais”. Seja qual fosse a minha intenção, eu queria fazer amigos de uma forma diferente e portanto no emprego estabeleci e fiz amizades muito giras. Já me convidavam para sair com eles, convidavam-me para ir para casa deles, houve aí situações que fumaram charros à minha frente e ofereceram-me e eu disse, “eh pá não quero, não gosto disso, já fumei o que tinha a fumar, agora não quero”, telefonavam para minha casa para ir ter com eles, porque na altura estava a tirar o curso de produtor e que terminei, em Lisboa, e telefonavam para minha casa para eu ir lá estudar com eles e tal e isso foi brilhante porque fazer amigos dentro do programa era mais fácil, não é, porque está logo ali a identificação. Mas foi curioso eu começar a fazer amigos fora do programa e portanto eles gostavam de mim não por ser um adicto em recuperação, eles gostavam de mim unicamente e exclusivamente por ser o João. E portanto novamente isso ajudou-me e motivou-me a continuar a estar em recuperação. Ajudou-me na minha manutenção porque, “eh pá, isto de facto é excepcional, as coisas que eu estou a ter na minha vida são tão ricas, são tão válidas, cada vez faz menos sentido ir consumir”. O trabalho também me ajudou, no sentido de que me sentia produtivo. Eu recorro-me que ia de comboio para Lisboa, portanto moro fora de Lisboa, mas não é preciso dizer onde é, e aquela sensação de membro produtivo da sociedade e patatipatata... de facto eu comecei a sentir isso, porque ia de comboio, eu podia ir de carro mas escolhi ir de comboio para poupança, contenção de despesas, o passe, portanto ali ao lado todos os trabalhadores e pessoas responsáveis e não sei quê, e dei mais que uma vez assim mesmo num auge, assim quase em êxtase no Cais do Sodré, eu ali assim, aquilo até parecia aqueles videoclipes que há para aí, no meio daquela multidão toda, “pêra aí, que eu sou mais um membro responsável” e portanto ia todo feliz trabalhar, a sério, ia mesmo. É claro que havia dias difíceis, como existe, mas sentia-me produtivo. Novamente o que é que isso me fez?! Maior consistência à minha recuperação, maior consistência à minha auto-estima, a valorizar todas as coisas que eu tinha e também me sentia até realizado no trabalho que eu tinha que foi muito giro porque era muito de contacto com pessoas. E portanto isso também faz parte das nossas necessidades que é esta realização também profissional. Mas eu não me sentia bem realizado, hoje em dia sinto-me! Ali não era, era mais uma satisfação não é?! Mas eu gostava muito do trabalho que fazia que era fornecer material a um conjunto de técnicos, receber material que vinha dos Estados Unidos da América, tinha que repor, tinha que contar tudo, tinha que meter no sistema e depois falava com variadíssimas pessoas, os técnicos, os

quais vinham ter comigo ou então clientes a solicitarem peças e portanto foi assim uma coisa gira que eu fiz. Portanto a área profissional também me ajudou imenso a motivar-me cada vez mais na minha recuperação e também me ajudou na manutenção. Logo, a ida às reuniões também eram importantes porque eu também partilhava todas as coisas que eu andava a conquistar.

Em relação à minha profissão actual, portanto ser terapeuta, isto foi tinha eu 3 anos de recuperação. Tinha mais ou menos 3 anos de recuperação quando me fizeram o convite para eu ir tirar uma formação a Inglaterra, onde fiquei 1 ano. Não existia nem existe em Portugal a formação de terapeuta, de conselheiro de adicções, de comportamentos aditivos. Então, eu acho que isto tudo começou em tratamento. Assim algum brilhoso meu, assim algum gostinho, “eh pá, olha que eu gostava de mais tarde, não sei que mais e tal, tirar esta formação”. E depois era curioso que algumas pessoas diziam que eu tinha jeito para isso. E depois esse bichinho sempre foi ficando cá dentro, não sei quê não sei que mais. Eu sempre trabalhei toda a minha vida no audiovisual, por isso é que tirei já em recuperação o curso de produtor e pós-produtor, que tem a ver com a produção, com regis, essas coisas todas. E portanto eu sempre trabalhei nessa área. Quando entrei em recuperação eu queria progredir mais nisto, pensava eu que era nesta área que eu queria continuar e fui fazer essa formação numa escola novíssima em Portugal, que não havia também e surgiu aí, era muito boa, pronto. Ao longo dessa formação, que foi quase 2 anos, eu cheguei à conclusão que sim, eu gosto muito de som, sim eu gosto muito de áudio, sim eu gosto muito de tudo o que tem a ver com este mundo audiovisual mas já não é aqui que eu me sinto bem, já não é aqui que eu me sinto preenchido, já não é aqui que eu me sinto realizado. E algures por aí o bichinho de fazer uma formação fora do país começou cada vez a crescer mais. Depois, coincidência, entre aspas, recebi...e as pessoas também que estavam nas salas diziam que eu tinha imenso jeito, porque é que eu não ia investir, não sei quê não sei que mais, pronto. Depois, curiosamente estava o meu curso a acabar, de produtor, e recebi uma chamada a fazerem-me o convite se eu estava interessado, que tinham dito que eu tinha imenso jeito e não sei quê não sei que mais e tal, e se eu estava interessado, com tudo, mas rigorosamente tudo pago, a fazer uma formação em Inglaterra durante um ano e picos. É obvio que eu disse, “olha, tenho que pensar”, porque eu estava a acabar a formação de produtor. Ainda esperei para aí quase dois meses ou um mês e tal ou assim uma coisa porque eu tinha tempo para pensar, mas também não tinha assim muito, portanto foi para aí um mês, acho que foi 3 ou 4 semanas aliás. Tive os exames, acabei os exames, deram-me um diploma, acabei o curso e cheguei mesmo à conclusão que foi excepcional, por acaso tirei umas boas notas no meio de 500 alunos, gostei imenso disto,

ótimo, ótimo, ótimo mas não é isto que eu quero. Telefonei a essa pessoa e disse-lhe, “olha, eu estive a pensar bem e quero de facto, aceito fazer essa formação”. Tinha para aí uns 4 anos de recuperação, 3 anos e tal, quase 4 anos de recuperação quando eu fui para Inglaterra. E aí eu tirei, primeiro fui para uma *British School* aqui em Carcavelos, daqueles cursos de 4 ou 5 meses, para ter uma maior noção, informação e etc. de inglês. Depois fiz as malinhas e fui para Inglaterra e estive lá um ano e picos, com rigorosamente tudo, mas tudo pago. Acabei a formação, a formação tem uma coisa muito gira que é a meio da formação tu tens três meses de prática. Portanto é uma formação...primeiro é muita informação, à base de informação, teoria, também fazemos uma tese sobre o alcoolismo e sobre adicções e depois temos que a ir apresentar a um júri que aquilo é só os dinossauros todos do aconselhamento, pessoas com 20 anos e 25 anos de experiência. Temos também imensa supervisão, imensos *workshops*, imensas palestras de terapia de grupo, terapia cognitivo-analítica, imensas, imensas coisas, técnicas de aconselhamento, imensas, mas imensas, imensas. E portanto a pessoa que me fez este convite trabalhava num centro em Portugal que tinha também aberto à pouquíssimo tempo e estavam a formar uma equipa. Até vieram estrangeiros para trazer o modelo de Inglaterra para Portugal, mas depois teve que se fazer assim algumas alterações porque a população inglesa é muito diferente da população portuguesa, então a família é assim da noite para o dia. Portanto eu já tinha lá o lugar e então os três meses quando eu vim cá fazer a prática foi já a fazer a prática no centro onde iria trabalhar quando terminasse. Mal acabei a formação, tive um período de férias, comecei a trabalhar logo neste centro mas sempre com a supervisão desse director, e nesse centro investia-se imenso na formação contínua portanto de 2 em 2 meses, de 3 em 3 meses íamos a Inglaterra fazer uma reciclagem e obter mais informação, mais formações, mais cursos, para cada vez progredirmos mais na carreira. Fiz sempre a mesma coisa até agora. Em 1999 fizeram-me um convite para eu trabalhar perto da área de Lisboa, porque este centro onde eu trabalhara até 99 era fora de Lisboa. Fizeram-me o convite em 99 para eu trabalhar aqui perto de Lisboa e eu aceitei logo e portanto desde 99 até hoje 2009 que eu continuo a trabalhar no mesmo centro, na mesma comunidade.

Durante 2 anos todos os dias eu fiz a minha meditação. Há um livrozinho chamado “O dia-a-dia” que é o *Day by day* que é uma reflexão para o dia e depois na parte final faz uma pergunta aberta. Mediante o texto a pergunta aberta é, hoje eu vou e segundo o texto tu vais escolher qualquer coisa para praticares aquilo que o texto diz, e é tão giro porque um ano tem 365 dias, certo, no número três seis seis foi curioso porque eu fui lá ver à um ano atrás o que é

que eu tinha escrito, porque eu escrevia a lápis, já numa de, “deixa-me lá ver daqui a um ano vai ser giro eu depois estar a passar por aqui para até me lembrar, olha naquela altura...”. E portanto isso também deu para ver o crescimento que existia dentro de mim, porque eu olhava para lá e dizia, “eh pá fogo, eu estava mesmo apanhadinho ou estava mesmo obcecadinho ou seja o que for”, e como é que eu hoje já não vejo as coisas como naquele dia eu via, não é?! E portanto estamos a falar que isto tinha sido à um ano atrás. Novamente essa leitura que é a meditação, é uma reflexão, pode dar para o dia, agora não estou a dizer que para o resto do dia vais-te lembrar, “ai o que é que eu escrevi, ai o que é que foi a meditação”, não porque isso varre-se mas está cá dentro, não é, mas fizeste a tua preparação para o dia, não é?!

Às vezes estás tu a ler de manhã e se olhares há outras pessoas que estão à noite a ler aquilo. Milhares de adictos e de alcoólicos estão a fazer esta leitura, exactamente a mesma coisa. E depois à noite também havia um que eu tinha que era o *Night Light*. O *Night Light* tem a ver com a luz de candeeiro de mesa e é também uma reflexão não para preparar o dia mas uma reflexão para terminar o dia, que é uma coisa assim magnífica e montes de vezes uma das meditações...e fiz isso literalmente dois anos, não falhei nem um dia, nem um dia que eu falhei, depois comecei a fazer aos poucos e poucos e depois gradualmente fui deixando de fazer. De segunda a sexta quando vou na viatura faço a minha meditação. Ao fim-de-semana não faço porque levanto-me mais tarde e não sei quê não sei que mais, estou mais numa...

Faço sem livro, faço a minha meditação, penso, forças e não sei o quê, orientações que eu tenho que dar a mim e não sei quê não sei que mais. Também é um comportamento de manutenção sem dúvida alguma! Também muito focado nos outros, a pensar noutras pessoas, a pedir forças para as outras pessoas e tal. E portanto isso faço de segunda a sexta-feira, sempre dentro do carro, sempre no mesmo sítio e é curioso porque nós somos uns animais de hábitos, e como eu já não estou em Lisboa e estou sim a morar fora de Lisboa, ainda não encontrei um sítio onde eu posso fazer isso porque quando eu morava em Lisboa, ali no sentido Eixo Norte-Sul, era sempre nessa recta que eu fazia a minha preparação, mas como agora estou fora de Lisboa ainda não tenho assim o sítio que me desperte, é como se fosse um despertador, “briiiiiing, lá vou eu fazer”, portanto é uma coisa assim automática e faço isso sem esforço mesmo. Há um dia ou outro que eu me esqueço mas raramente eu me esqueço disso.

A meditação à noite, muito curioso, muito engraçado, porque há lá umas que falam, pronto, porque é para uma pessoa por em perspectiva o dia e ajuda-nos a pensar no dia...ah...e uma das meditações dizia que nesse preciso momento, porque aquilo está mesmo ao lado da mesa de cabeceira ok, portanto estás preparadinho para mais minuto menos minuto, fecho os

olhinhos e *by by*, vais fazer um óó e essas coisas todas. E uma delas foi tão gira porque mencionava o seguinte: “Nesta altura tu estás na cama que é noite onde tu moras, nesta mesma hora estão outros adictos e outros alcoólicos do mundo inteiro a acordarem e a despertarem para o dia”, portanto são assim coisas giras, “ou há pessoas a fazerem reuniões”, “ou há pessoas em sofrimento, adictos em sofrimento que ainda estão a usar drogas”, “outros que entraram em recuperação”, e portanto é assim uma reflexão muito, muito positiva.

Com certeza usar drogas não é um mundo cor-de-rosa. Usar drogas?! Pois... (risos) A recuperação. Não é tudo fácil porque a própria vida não é, certo?! E portanto uma das coisas que eu aprendi em recuperação e que vem lá nos livros e que diz assim: “Criámos de facto os nossos próprios problemas quando não enfrentamos e não aceitamos a sociedade como ela é”, está tudo dito, certo?! E portanto o programa dá-nos ferramentas. Eu não digo que há maus momentos e bons momentos, eu digo que há momentos diferentes. Nem há baixos nem altos, são momentos completamente diferentes, porque é através dos momentos mais difíceis que eu tenho oportunidade de por o programa em acção e depois de ter a capacidade de sentir verdadeiramente o quanto é que é bom funcionar com estes Passos porque estes Passos na realidade ajudam-me a ultrapassar as dificuldades que eu tenho no dia-a-dia da minha vida, não é?! Os bons momentos, depois eu já vou falar mais alguma coisa sobre os momentos diferentes, pronto, aqueles momentos de alegria, de grande contentamento, não é, também pode ser um perigo para recuperação porque a pessoa pode entrar numa de euforismo e tal, feliz e tal, e, “se eu agora bebesse um copo para celebrar este momento?”. Isto também acontece imensas vezes! Sempre! E portanto seja em momentos desses que nós estamos agora a falar, partilhar esses momentos também com as outras pessoas porque é novo um adicto sentir-se assim, hoje em dia já não é novo mas era novo uma pessoa sentir-se bem, sentir-se muito feliz, muito contente e tinha aquela sensação que é, “quando é que isto vai desaparecer porque é tão bom como eu me estou a sentir”. Chama-se a isto as ditas pedras da recuperação. Chama-se a isso as recompensas de trabalhar o programa. Uma pessoa fica assim, pronto. Nos outros momentos que para mim também não são sentimentos negativos, são provavelmente sentimentos mais desagradáveis, não é, como há a angustia, como há a ansiedade, como o medo, como uma profunda tristeza, utiliza-se exactamente o programa da mesma forma que é, em momentos difíceis que eu tive, por exemplo muitas vezes tive vontades de consumir, não é, o programa ajuda-nos a lidar com isso como?! É pegar no telefone e pedir ajuda a alguém, a alguém do programa ou até da minha família, também cheguei a fazer isso. Agora, há aqui uma coisa interessante que é, se tu vais partilhar isso com a tua família eles ficam em pânico,

não é?! Vão ficar em pânico, vão ficar cheios de medo e vão entrar naquela, “se calhar vais mesmo consumir” e portanto às vezes é bom dividir as coisas. Umas coisas têm a ver com o pessoal que está em recuperação e é com eles que eu partilho e há outros assuntos que eu posso partilhar com a minha família. Porque isso às vezes é muito bonito, uma pessoa tem que ser honesta e bá bá bá e há pessoas que confundem entre a brutalidade e a honestidade não é?! E portanto, não trazia nada, só se for assim...pois, também depende do contexto, da conversa, que eu às vezes dizia, “eh pá, pois, eu de vez em quando tenho assim uma vontade de consumir e tal mas não vou consumir, como tu deixaste de fumar charutos e de vez em quando também te apetece!”, e o outro dizia, “á é verdade, eu também deixei de fumar cigarros a às vezes também me apetece” e então, “é a mesma coisa que eu às vezes tenho”. Agora, chegar ao pé deles, “eh pá, estou cheio da vontade de consumir e ir ao bar”, quer dizer, isso é meter a família numa angústia tremenda e eu não tenho o direito de fazer isso porque já o fiz.

Então, quais são as ferramentas?! A primeira é não ir usar, a segunda é ir pedir ajuda e há muitas formas de pedir ajuda: ou telefone, ou vais a uma reunião, ou vais ter com o teu padrinho, ou vais ter com a tua madrinha se fores uma mulher, ou pegas numa literatura do programa... Portanto, há imensas formas, há imensas ferramentas para lidar com as partes mais difíceis da vida. O mais importante como eu disse é, aconteça o que acontecer, o mais importante é não consumir. E portanto é nestes momentos de dificuldade que o adicto coloca em prática os Passos para ter um maior conhecimento e efectivamente para sentir, “eh pá, bolas, o Programa funciona mesmo”. E na realidade o Programa funciona para aqueles que praticam, porque há muitas pessoas, há muitos adictos, que não usam drogas mas se não praticam o Programa estão simplesmente limpos. Chama-se a esses os dry drink que é aqueles que estão em esforço para não consumir mas se não praticam o Programa...portanto são pessoas muito azedas por dentro, estão agarradas às velhas crenças, aos ressentimentos, não têm brilho, não têm luz lá dentro, não têm algo novo, não têm a parte espiritual, e portanto estão em esforço, unicamente é que deixaram de consumir mas tudo o resto está lá, até em comportamentos e não sei o quê, isso está relativamente igual.

Portanto, momentos difíceis que eu tive, por exemplo em recuperação: olha, quando morreu uma pessoa muito próxima. Lidar também com perdas é extremamente significativo e é extremamente doloroso, porque no passado quando experimentámos estes sentimentos que eu diria maus antigamente e hoje são mais desagradáveis mas faz parte da minha pessoa. Porque é mais agradável sentir felicidade e é mais desagradável sentir angústia, certo?! E portanto nessa altura morreu uma pessoa muito significativa, muito próxima de mim e de facto vêm

aqueles sentimentos de perda, tristeza, de angústia, de solidão, de profunda tristeza e portanto no passado a primeira coisa que se fazia era consumir para atenuar, para abafar, para anestesiar essas emoções e apesar que a minha mente nessa altura me disse, “se desses um chuto ficavas bem” ou, “se bebesses um copo ficavas bem”, paralelamente a isso mas com mais força veio falar dentro de mim as ferramentas que é, “é ok que tu estás triste, é ok que estás em dor, tens todo o direito de estar assim mas também é bom tu ires partilhar com outra pessoa as tuas emoções e o que é que estás a experimentar”. Seja com pessoas, seja na reunião, porque na reunião também é no sentido positivo, se eu partilha-se isso numa reunião já sabia que ia receber identificação e até poderia ajudar outra pessoa que está a passar a mesma fase ou então até se pode ajudar outras pessoas para ficarem preparadas para quando uma fase destas acontecer. Portanto, a primeira coisa, não vale a pena ir consumir. Segunda coisa é utilizar as ferramentas do programa que é ir imediatamente pedir ajuda. Até podes recorrer, em última instância, se todas estas ferramentas não estiverem disponíveis para ti, uma que resta e é aquela que está sempre, 24h por dia, podes pedir ajuda a um tal poder superior, um deus amantíssimo, que não tem nada a ver com a Igreja Católica, não sei quê não sei que mais. É unicamente uma força que se vai pedir ajuda. Tu é que entendes como é que é e não é, tu é que entendes como é que entras em contacto, tu é que entendes como é que fazes essa prece e essa meditação. É uma coisa muitíssimo pessoal, não é taxativa, “isto é para todos”, não, é uma coisa muito pessoal, uma coisa que o próprio tem que descobrir.

Portanto, logo, se eu consigo ultrapassar estas fases difíceis e as dificuldades, por exemplo no emprego: antigamente havia uma chatice qualquer no trabalho, a primeira coisa que se fazia, “que chatice” e isso justificava para se ir consumir. Hoje em dia há essas ferramentas, portanto o programa, também podes utilizar os Passos dentro do teu emprego, ou seja, o 12º Passo diz que, “Praticai estes princípios em todas as tuas actividades” e esses princípios têm a ver com os 11 Passos, e portanto seja na relação com as pessoas, seja em casa, seja com os nossos companheiros aí fora, seja no trabalho, seja a conduzir, tu tens 11 princípios, tens umas linhas orientadoras para lidares com as situações. No emprego exactamente a mesma coisa! Vamos imaginar que me deram umas novas funções lá e eu não sei bem como é que aquilo funciona, e isto colocas os princípios em acção que é o 1º Passo diz, “eu não percebo nada disto, sou impotente, eu preciso de ajuda”. O precisar de ajuda que é ir pedir ajuda, “olha como é que se faz estas coisas, que eu não percebo?” e tem a ver com o 2º Passo do programa. O 3º Passo tem a ver com a capacidade de ouvir o que é que a outra pessoa te disse e depois tens a escolha, ou vais meter em acção o que a outra pessoa te disse ou então escolhes a tua vontade. E portanto isto de facto é os princípios do programa trabalhados nesta situação, no

local de trabalho. Como também, vamos imaginar que, estou a sentir que estou a ficar no trabalho com imensa raiva, está a vir o meu velho orgulho ao de cima, os meus ressentimentos... Eu quero começar também a fazer exactamente a mesma coisa. Onde é que estão os princípios de um programa que nos ajudam a fazer isto?! O 6º e o 7º Passo dizem para uma pessoa trabalhar os defeitos de carácter ou imperfeições, portanto para eu estar consciente no orgulho que eu estou a ter... Provavelmente atrás do orgulho até pode estar alguma insegurança minha ou algum medo em relação a qualquer coisa que estou a sentir-me se calhar mais inadequado ou uma coisa assim qualquer e portanto o 6º e 7º Passo ajudam-te a reconheceres a imperfeição, que o teu defeito de carácter está a surgir e ajuda-te a substituir esse defeito de carácter por algo mais positivo que possas fazer a ti e possas fazer a outra pessoa. Portanto vamos imaginar que me está mesmo a apetecer ir despejar a raiva em cima daquela pessoa, não é?! O 6º e o 7º Passo diz-me, “espera aí um bocadinho, vamos lá pensar, estás ressentido, estás ressentido porquê? Ou porque a pessoa me magoou ou porque não me disse qualquer coisa que eu queria ouvir ou que me disse e eu não gostei, etc.”, e portanto diz que, “vamos lá olhar é para ti porque o problema é teu porque sentes medo ou sentes-te inadequado ou inseguro e portanto em vez de ires despejar a raiva à outra pessoa vais é ter uma atitude humilde”, não é aquela humildade que se vende aí fora, não é, mas ires ter ao pé daquela pessoa e dizeres como é que te sentiste da forma como ela falou contigo. Portanto estamos a falar desses 11 princípios do programa que dá para praticar em todas as acções.

Agora como ninguém é perfeito muitas vezes isto parece que é uma canja e parece muito bonito, não! Muitas vezes a arrogância sai cá para fora, o orgulho sai cá para fora, as ciúmeiras e etc., etc., mas novamente está lá um Passo que é o 10º que é fazer um inventário no momento ou no final do dia e pensares como é que foi o teu dia, onde é que eu estive bem, onde é que eu estive menos bem, se eu faltei ao respeito a alguém e depois é muito a perspectivar amanhã, quais são as dificuldades que eu quero superar, que coisas diferentes que eu quero fazer e até se pode colocar, “olha tenho que ir falar com aquela pessoa e tenho que pedir desculpa do que é que eu fiz”. Portanto, novamente, isto é o princípio do 10º Passo que é reconhecer prontamente quando nós estamos errados. O prontamente pode demorar 5 minutos, pode demorar 1 hora, pode demorar 24 horas, pode demorar 48 horas, que é assumires a tua parte. Mais do que isso é um sinal de alerta porque para um adicto em recuperação para demorar mais de 48 horas é porque está aí o orgulhosinho a tomar conta dessa pessoa e de facto é que esse orgulho se calhar pode estar também a afectar outras áreas da minha vida, com outras pessoas, e portanto é um sinal de alerta que é a chamada manutenção!

O teu sentido não é trabalhares no orgulho. O sentido do programa é trabalhar no oposto do orgulho. Ou seja, o programa não te vai fazer com que o teu orgulho desapareça, o programa vai-te dar ferramentas para que o oposto do orgulho, estamos a falar de humildade, como é que eu lido com o orgulho não é a deixar de ser orgulhoso, não, “está-me a apetecer despejar aqui a raiva em cima daquela pessoa, não, mas não vou, fica aqui”. Não, o 6º e o 7º Passo não é isso! O 6º e o 7º Passo é eu reconhecer isso e fazer qualquer coisa diferente. E portanto se eu quando fiz o meu 4º Passo, que é o inventário moral, se o que sai mais lá em termos de defeitos é o orgulho, o quanto é que este orgulho tem estado presente na minha relação com as outras pessoas, o 6º e o 7º Passo dizem-me para eu estar atento ao meu orgulho porque o meu orgulho que tem a ver com a minha insegurança, com o medo, que é a falta de humildade, e etc.. O meu orgulho vai continuar a magoar as outras pessoas e o meu orgulho por sua vez também vai continuar a magoar-me a mim. E portanto eu não vou deixar de ser orgulhoso, mas se eu trabalhar o programa, a humildade surge mais e a tendência é o orgulho ir desaparecendo. Mas isto não tem nada a ver com 20 ou 25 anos de recuperação ou 18 e tal, que é o que eu tenho! O programa são 24 horas por dia e portanto é só hoje! Como o grande slogan é o só por hoje, não é, e portanto só por hoje eu tenho um programa que me ajuda na manutenção e me ajuda a orientar a minha vida. Às vezes pratico, dou-me muito bem, outras vezes não pratico porque sou humano e portanto às vezes pode sair o orgulho e essas coisas todas, e a casmurrice, magoar as outras pessoas. Continuo sobretudo, antes de ser adicto sou humano e portanto antes de ser adicto sou pessoa.

2ª Entrevista
2 Março 2009
± 40 minutos

- A primeira entrevista desenvolveu-se principalmente à volta da sua história de consumos, das pseudo motivações que o levaram a entrar em recuperação, do ponto de viragem e de algumas questões que se prendiam com o processo de recuperação propriamente dito. Falámos da importância dos grupos, sendo que estes foram e são o recurso utilizado para o início e manutenção da sua recuperação.

Nesta segunda entrevista gostava que se centrasse no que é que o processo de recuperação trouxe de novo e de diferente à sua vida, principalmente, e como já foi referido na entrevista anterior, em termos de dimensão espiritual, da construção de uma família, da sua actividade profissional, do reatar de relações que durante os consumos foram perdidas ou danificadas e da construção de uma nova rede social.

Portanto na nossa primeira entrevista eu falei como é que o meu uso de drogas e de álcool influenciou negativamente e afectou negativamente todas as áreas da minha vida não é?! Nomeadamente a parte social, profissional, família, financeira, social, estar com os amigos e comunidade, espiritual e fisicamente e/ou saúde, não é?! Portanto eu vou começar por isto.

Posso começar pela família. Portanto, como é que a minha recuperação influenciou e afectou, e tem afectado, não é, positivamente a minha relação com a minha família. Portanto ao passar dos anos, porque eu já tenho 19 anos de recuperação, gradualmente a minha relação foi se tornando cada vez uma relação de confiança com a minha família, não é?! Ao passo que quando eu fui para tratamento ninguém confiava em mim, eu na outra entrevista já dei as razões das quais eu fui obrigado a ir para tratamento, porque eu não queria ir. Quando eu cheguei a casa a minha família ainda estava muito desconfiada, não é, desconfiava, sentia-se insegura, sentia-se com medo. Uma das coisas que eu disse a eles para também os aliviar de toda esta atenção foi o seguinte: que sempre, mas sempre que eles quisessem fazer análises, seja a que substância for, que eu estava aberto a isso. Fosse semanal, fosse diária, fosse duas vezes diárias, fosse o que fosse. Disse, “eu não me importo nada, o meu Programa funciona na base da honestidade, logo, eu não tenho nada a esconder, e para vocês se sentirem mais seguros em relação a mim, sempre que vocês quiserem podem-me fazer análises. Eu não fico ofendido, não fico chateado, não fico zangado, não fico com nada dessas merdas.” Resumidamente eles nunca me fizeram análises, porquê?! Porque disseram que queriam confiar em mim e que não era preciso isso para confiarem em mim.

No início não me davam muito dinheiro, eu também ainda não tinha trabalho. Já andava à procura de trabalho, fui ao centro de emprego de Cascais, fui...tive a ser seguido também no CAT...mas se queres que te diga na altura, estamos a falar para aí há quê, quase 20 anos atrás, as coisas não funcionam como funcionam hoje! Havia mais formação profissional lá, mas eu queria era estar ocupado, não é só questão de estar ocupado, queria arranjar dinheiro para ter a minha...o início da minha independência, o início da minha...como é que se diz?! Independência e...auto-dependência, não é?! Mas não é isso que eu queria dizer mas pronto! Mas não é auto-dependência que eu quero dizer...pronto.

Portanto os primeiros dias, os primeiros tempos foram assim. Foram meses, foram anos. Eu às vezes reparava quando chegava a casa que eles ficavam assim a olhar para os meus olhos, a ver se estavam vidrados, se a pupila estava pequenina. Também a propósito muitas vezes me perguntavam onde é que eu tinha estado, com quem é que tinha saído, se a reunião que eu tinha ido dos Narcóticos Anónimos se tinha corrido bem. Mas eu sentia, não sei se era só coisa minha ou se era mesmo aquilo que eu sentia, porque via que eles ainda estavam assim um bocado inseguros comigo. Ficavam um bocado assustados no início se eu chegava por exemplo à uma ou às duas da manhã a casa, não é?! Porque isso faziam uma associação ao meu passado. Depois gradualmente, o que eu fui sentido com a minha família foi que o meu uso fez com que eles não pudessem contar comigo, não é, e no início da recuperação, após estes meses, eu já estava perto deles, ou seja, eles começaram a confiar e a sentirem-se mais seguros, com o objectivo e com o intuito de nós já podemos contar com o João, não é?! Depois começaram-me a dar o multibanco deles para eu levantar dinheiro, ao fim-de-semana se eu saía davam-me dinheiro e não perguntavam. A minha mãe e o meu pai chegaram-me a dar o multibanco, “olha, vai lá de fim-de-semana, este é o código, tira aquilo que quiseses, diz-me só depois quanto é que me tiraste”. Fazer depósitos e não sei o quê nas contas bancárias, davam-me. Às vezes para fazer pagamentos davam-me cheques em branco, só com a assinatura deles. Portanto isto eram tudo provas e também eles a testarem se efectivamente eu queria ou não queria recuperação. Portanto esta foi também a base da construção de confiança com eles.

Outras das coisas que influenciou positivamente foi eu abrir os canais de comunicação com eles. Pronto, eu tinha sempre algum cuidado, há certas matérias e assuntos que são para ser falados dentro das reuniões ou com o meu padrinho, que é uma pessoa que tem imensos anos de recuperação, para eu não instalar a insegurança. Porque eu posso chegar ao pé do meu padrinho e dizer, “é pá hoje estou com vontade, estou com imensas vontades de consumir”. Ele percebe isso, entende, até se identifica comigo porque faz parte do processo da

recuperação. Se eu vou dizer isso aos meus pais o que eu vou incutir neles é o medo e uma grande instabilidade com medo que eu vá usar drogas. Portanto há certas coisas desse foro que são para ser partilhadas com a rede de suporte, agora outras, do tipo como é que está a vida, como é que eu me sinto, a frustração de não arranjar emprego, coisas positivas que eu estou a fazer na minha vida, portanto isso eram áreas que eu falava com eles. Mas sobretudo o que era novo lá era nós abrirmos os canais de comunicação. Eu dizer como é que eu me sentia, eu falar como é que eu também os via, coisas que eu não gostava que eles estivessem a fazer, como por exemplo, esses testes de controlo, não era benéfico para mim, para eles me darem assim um pouco mais de liberdade. Isso foi muito positivo.

Como eu também te referi na primeira entrevista, a minha irmã também é adicta, tem para aí menos seis meses que eu, portanto também eram dois adictos lá em casa em recuperação. Muitas vezes eu ia com a minha irmã para as reuniões e voltávamos, portanto, tínhamos a mesma linguagem. Antigamente os dois saíamos para ir consumir, desta vez saíamos os dois para irmos a uma reunião. Portanto para nós era uma imensa gratidão enquanto irmãos, não é, para os meus pais também era uma imensa gratidão e de confiança mas sobretudo uma enorme gratidão por ver, “os meus filhos não estão a sair de casa para ir comprar, os meus filhos estão a sair de casa para ir para uma reunião e em vez de voltarem pedradíssimos voltam com uma grande gratidão, não sei quê, não sei que mais”. Isso foi muito positivo.

Também gradualmente eu comecei a levar amigos meus de recuperação para lá, fazia festas no jardim, churrascos no jardim, a minha mãe envolvia-se muito com eles, o meu pai também envolvia-se muito com eles. Isso também os ajudou a conhecer quem eram os meus novos amigos, pronto. E portanto foram momentos muito positivos.

Em relação ao meu irmão mais velho, consumiu para aí uma ou outra vez quando era mais novo, não é, mas ele disse que não lhe fez nada e que não gostou e pronto. Também o meu irmão enquanto irmão, isto está na dinâmica familiar, não é, se há filhos que têm uma problemática em relação á adicção, todo o foco e toda a atenção vai para estes e os outros filhos são um pouco esquecidos. E isto é típico acontecer numa família onde há um ou mais adictos. Se há mais adictos é muito mais complicado. Se há um também já é complicado. Então o meu irmão era uma pessoa com muitos ressentimentos pá, muito zangado, e também aos poucos e poucos eu fui desenvolvendo uma nova relação com o meu irmão, não é. De confiança, de ele poder contar comigo, às vezes já ele a pedir-me ajuda para certos assuntos ou da vida dele ou certos assuntos do foro financeiro, porque ele é que é o gestor financeiro da família. Deixou-me de convidar para ir a casa dele, começou-me a convidar para ir para casa dele. Muito menos se não estivesse lá ninguém, quer dizer, era impensável! E às vezes eu ia

para lá e ele saía de casa e eu ficava lá sozinho, e eu não sabia bem se aquilo era para me testar ou não. Como por exemplo antigamente era impensável ele chegar a casa dos meus pais e deixar lá a carteira, porque era roubado definitivamente, e portanto muitas vezes ele começou aos poucos e poucos a deixar a carteira. Novamente eu não sei se aquilo era para testar ou se não era. Mas com certeza acho que era para testar e provavelmente quando ele saía de lá ia contar o número de notas e moedas a ver se estavam lá todas ou não. Portanto gradualmente também fui melhorando essa relação com o meu irmão. Jantávamos sozinhos, almoçávamos, como eu disse ele começou-me a convidar variadíssimas vezes para ir lá a casa, que era impensável como eu referi, outras vezes ele fazia lá festas com amigos, que por causa dos meus consumos, que é a vida social não é, ele deixou-me de convidar, desta vez fazia questão de me convidar. E depois até chegou o momento que disse que sentia uma enorme gratidão por mim e uma grande estima por mim, mas sobretudo uma grande consideração. Portanto via-me como modelo da sociedade, via-me como modelo enquanto pessoa, e portanto comecei a desenvolver essa relação com ele. Mas sobretudo o que foi muito positivo foi abrir este canal de comunicação. No início eu tinha alguma dificuldade a ser assertivo com ele e mesmo com certas coisas que ele dizia ou não que eu pudesse não concordar por causa da minha culpa em relação ao passado mas depois também com a ajuda das salas, com a ajuda do meu padrinho, eu gradualmente fui sendo assertivo com ele. Portanto em vez de dizer que concordo quando eu não concordava, comecei a dizer que discordo, muitas vezes até o confrontava com algumas situações, portanto isso fez com que a nossa relação ainda aumentasse mais não é?! Porque ele na realidade muitas vezes começou-me a ouvir e dizia que eu tinha razão.

Portanto a minha relação familiar, como eu já disse e já frisei imensos pontos que fizeram com que eu melhorasse. A minha relação com eles, de confiança e isso tudo, agora, isto como o Programa manda, não é, que é a máxima do Programa, isto é um dia de cada vez. E portanto todos os dias temos que andar a investir em todas as áreas da nossa vida. Como é extremamente difícil encontrar ou arranjar um equilíbrio em todas as áreas da vida, às vezes cuidamos mais da área familiar e descuidamos da área social, outras vezes cuidamos mais da área financeira e profissional e descuidamos de outras áreas, nomeadamente por exemplo a recuperação. Portanto um dia de cada vez é tentar arranjar um equilíbrio e sobretudo estar na vigilância, não é, em relação à recuperação, que é a manutenção e a prevenção de uma recaída, e portanto o Programa dos 12 Passos não só ajuda em termos da recuperação mas através também dos Passos também nos ajuda a praticar esses mesmos princípios em todas as

actividades. A família é uma actividade, a vida social é uma actividade, ter relações com amigos é uma actividade, hobbies são actividades, espiritualidade, é tudo.

Tive os meus desacatos e continuo a ter, as minhas coisas com o meu pai, com a minha mãe, com a minha irmã, com o meu irmão, mas não é por causa disso que deixo de falar com eles, não é por causa disso, não é, que vou consumir, porque eu recordo-me que no início eles tinham muito medo de criar alguma situação de conflito em casa com medo que eu fosse consumir. Porque antigamente eu fazia isso muito. Portanto muitas vezes poupavam-me de certos conflitos e poupavam-me de certos problemas ou dificuldades que aconteciam dentro do seio familiar. Depois aos poucos e poucos, em qualquer família existe conflitos, diferença de opiniões e tal, e também começaram a ganhar alguma confiança porque viam que eu já tinha alguma maturidade, não é, para efectivamente lidar com esses conflitos e não justificar esses conflitos para eu ir usar como usava antigamente. Portanto para eles também foi assim algum alívio.

Pronto e depois em termos da minha vida social e pessoal e com os amigos, não é?! Após três anos conheci uma rapariga que era uma adicta em recuperação, não é, começámos a namorar e passado alguns meses casámos e tivemos dois filhos. Foi uma relação que durou 15 anos. Foi a relação mais significativa que eu tive em toda a minha vida. Portanto novamente a recuperação também me ajudou a desenvolver um papel enquanto marido, enquanto pai, essas coisas todas, não é?! Portanto isso tem sido muito positivo. Apesar de ao final de 15 anos, por factores externos e por factores internos, decidimos que a amizade continua mas o amor que eu tinha por essa mulher, não é, começou a desaparecer gradualmente. Eu tomei a decisão de pedir o divórcio e estou divorciado já há alguns meses. Mas o facto de eu estar limpo, não é, porque as minhas relações no passado eram tudo relações de consumo, no qual eu era uma pessoa muito agressiva, não existia afecto, não existia amor, existia só interesse. Então se fossem dois adictos era um interesse mútuo, porque o objectivo era consumir, não é?! Esta primeira relação, não foi a primeira relação, que eu tive várias relações em recuperação. Mas esta para mim foi a relação mais duradoura, não é?! Eu também nunca casei e portanto foi a primeira vez que eu casei. Portanto apesar de também existirem todos aqueles problemas que existem numa relação, neste caso numa relação de casal, não é, também utilizava como eu disse o Programa para me ajudar a melhorar a minha qualidade na relação com ela. Às vezes era fácil, outras vezes era difícil, mas não era por causa disso que eu ia consumir. Novamente para a minha família todo este processo que eu construí de casar e ter filhos foi algo excepcional. Novamente para o meu irmão também cada vez considerava-me mais acerca disso.

Em relação à área profissional, a minha família é uma família de posses, eu provavelmente para o resto da vida não precisava de trabalhar, mas para a minha saúde espiritual, para o bem da minha auto-estima, para o bem da minha integridade e o meu bem-estar eu não aceitei nenhum tipo de ajuda da minha família. Fui eu próprio com as minhas perninhas, com os meus conhecimentos, que andei à procura de emprego. Não de emprego mas andei á procura de trabalho. Como eu referi fui a centros de emprego, fui a entrevistas, recordo-me que estava a abrir na altura o shopping de Cascais e quando eu ia para lá trabalhar como repositor de material numa loja, apesar de que a minha família, “ai tu não necessitas disso, tu podes arranjar uma coisa muito melhor”, mas para mim era importante eu arranjar um trabalho, eu receber o meu ordenado, começar a gerir a minha área financeira, fazer contenções, tentar abdicar, juntar dinheiro, não é?! Para também crescer a nível financeiro e também para mim era importante porque era eu que estava a arranjar sem estar debaixo da influência de cunha da minha família. Porque eles têm imensas lojas, não sei quê, não sei que mais. Portanto isso para mim foi importante. No dia que eu ia assinar o contrato para trabalhar lá, telefona-me um amigo meu de longa data, que trabalhava numa empresa de nome, de informática, e convidou-me a ir para lá. Portanto eu estive lá na base de dados, porque eu tinha cursos de base de dados, que tinha tirado num momento que eu tinha parado de consumir, há muitos anos atrás. Portanto estive lá na parte de base de dados, na reposição de material, de pedir também material, de fornecer o material, e todas as coisas. Portanto era um trabalho de grande responsabilidade. Os técnicos pediam o material e vinha para o armazém, se não havia tinha de contactar com a América para fazer encomendas urgentes para estarem cá em 24 horas, não é?! Porque havia aí as grandes empresas, não é, e as grandes firmas que estavam paradas porque havia falta de *stock* dessas peças. Novamente foi algo muito positivo.

Recordo-me perfeitamente do meu primeiro ordenado, até tirei uma fotocópia. Recordo-me perfeitamente com o meu próprio dinheiro o cd que eu comprei, ainda hoje tenho lá, que é da *Sony*. Na altura era um balúrdio, custou para aí 20 contos, ou assim uma coisa, mas era muito dinheiro. Recordo-me perfeitamente da primeira camisa, que ainda tenho hoje, que comprei com o meu dinheiro, pronto.

E depois foi interessante eu aprender a gerir a minha vida financeira, que eu estava habituado a estalar o dedo e a ter um carro, uma mota, uma aparelhagem, a viajar, ter tudo o que eu queria e me apetecesse. E portanto também foi um processo muito difícil porque eu sentia muita frustração porque havia uma parte minha que queria muito continuar com o padrão antigo, que era se eu desejo, peço e tenho, não é?! Havia a outra parte que era a minha parte da recuperação que era mesmo que eu deseje ter isto eu não vou actuar nisso, vou sim

aprender a viver com aquilo que eu tenho. E apesar de muitas vezes ficar zangado e de ficar frustrado porque eu estava muito habituado a isso, por outro lado foi através das salas, através dos Passos, através do padrinho e de amigos meus em recuperação, que eu aprendi a lidar positivamente com esta área financeira. Abri uma conta no banco, os fins-de-semana já era eu que geria, se queria ir passear com os meus amigos ou não e passar os fins-de-semana fora, portanto tudo isso foi um processo que foi muitíssimo importante. Receber os subsídios, não é, e guardar os subsídios para comprar qualquer coisa que eu queria à posteriori. Portanto isso foi muito positivo.

Após dois anos de recuperação, eu andava com um carro podre, eu estava habituado a estalar o dedo e tinha carros topo de gama, e andava com um carro que aquilo via-se o chão, se eu passava por um buraco a porta do condutor era bem capaz de cair, pronto. Mas havia lá um orgulho meu que eu não queria pedir nada e era com este carrinho que andava, e não sei quê, não sei que mais. Até que houve um dia que os meus pais, eu tinha para aí já dois anos de recuperação, e os meus pais chegaram ao pé de mim e quiseram-me oferecer um carro. Eu em primeiro lugar disse que não, que não queria, depois fui falar com o meu conselheiro de Inglaterra, falei com o meu padrinho, falei com pessoas que eu confiava, depois disseram que eu era um grande parvo senão aceitasse, porque isto era quase um género de uma recompensa ou de uma prenda que os meus pais queriam-me dar. E o facto de eu não aceitar já não tinha nada a ver com os processos do antigamente mas até o facto de eu não aceitar até ia magoar os meus pais porque eles estavam felicíssimos comigo, pronto. E então aceitei o carro. Mas isto até é uma situação engraçada porque fomos a um stand da *Honda*, eu fui lá com os meus pais, pronto. Eles não percebem nada de carros mas sabem mais ou menos o que eu gosto. E eu fui pedir o carro mais fraquinho que estava lá. E a minha mãe e o meu pai tinham lá um carro que tinha umas jantes assim douradas ou prateadas, que era baixinho e tal, que na altura era o topo de gama, que era lindíssimo, que era o topo de gama da *Honda*. Com cd, com telefone, com tudo. E então estiveram-me a massacrar a cabeça para eu levar aquele carro. E por um lado eu queria levar aquele carro mas por outro lado eu dizia, “não, não, não, não, eu tenho que me habituar a começar por baixo”. E eu fiquei tão despistado com a situação que quando ia a sair do *stand*, em vez de sair pela porta marrei contra a montra, que eram os vendedores, era tudo a rir, entortei os óculos todos, portanto estás a ver como é que eu estava. E depois foi engraçado até porque eu à noite fiquei contente, por um lado, fiquei chateadíssimo por não ter aceite porque o carro era lindo, lindo, lindo. Por outro lado fiquei contente. Portanto esta dualidade, não é?! Que é a minha parte nova da recuperação. Depois liguei ao meu padrinho à noite, todo feliz, a dizer a ele que estava muito feliz porque tinha conseguido contrariar a

minha vontade, e o parvalhão em vez de me ajudar chamou-me estúpido! “És um granda estúpido, devias ter aceite o carro, essas merdas, não sei quê, não sei que mais, o orgulho, não aceitas, não aceitas, não aceitas. O que é que tu queres mais provas de quê pá, porque é que não aceitaste o carro?”. Ainda fiquei mais zangado do que estava, mas enfim. Hoje teria feito exactamente a mesma coisa, não me arrependo nada. Portanto isto novamente tem a ver também com a área profissional, não é?!

Depois eu trabalhei toda a minha vida como disco jôquei variadíssimos anos. Trabalhei em rádios, primeiro piratas e depois outras. A propósito como eu referi, nós tínhamos, da outra vez eu falei, tínhamos uma loja de audiovisual. Na qual eu fazia entrevistas, não é entrevistas, fazia...como é que se diz, é pá, andava aí de um lado para o outro a fazer documentários, casamentos, baptizados, tudo e mais alguma coisa. Era eu que fazia a montagem. Produzia isso tudo, realizava e etc.. Mas depois com os meus consumos fui...comecei a ser despedido, não é?! Na rádio não me queriam por causa da minha voz, nas discotecas onde eu trabalhei por causa do estado caótico que estava a dizer, também não me quiseram. Era muito, “a tua música é muito boa mas o estado caótico em que tu estás retira todo o potencial que tu tens”, portanto tudo isso, fui despedido também de produtoras e etc., etc..

Após estar esse tempo todo a trabalhar na empresa de informática já em recuperação, depois saí de lá e fui para outra empresa, novamente a trabalhar na base de dados, mas havia um bichinho meu que queria tirar um curso técnico de som, pronto. E então eu inscrevi-me na primeira...isto foi estava a *SIC* a abrir, portanto foi para aí há 15 anos, pronto. Eu inscrevi-me, fui para a escola *ETIC*, que era a única escola audiovisual que existia cá em Portugal, que era com todos os professores e profissionais da *RTP*, que eram os dinossauros, realizadores portugueses e espanhóis, portanto ao longo de um ano eu tirei o curso de pós-produtor e técnico de *regis*, pronto. Tive excelentes notas, tive muitos convites para fazer isso, só que entretanto surgiu um convite para ir lá para fora para fazer a formação. Porque eu cheguei à conclusão que não era a área de audiovisual que eu sempre trabalhei toda a minha vida, já não era isso que eu queria, eu sentia era que o meu bichinho queria entrar naquele curso que já referi na entrevista anterior. Portanto isto estou a falar da minha parte profissional. Dentro da minha parte profissional, e isto novamente porque a recuperação me proporcionou, não é, tenho tido o cuidado de investir e fazer formações específicas acerca da minha área profissional, seja em Portugal ou fora de Portugal, portanto invisto muito nisto.

Em termos espirituais, como tu sabes um adicto em recuperação torna-se uma pessoa muito egoísta, muito egocêntrica, não é?! Portanto todos os princípios que regem na actualidade a minha relação com as pessoas é através dos princípios do Programa: da honestidade, da mente

aberta, do altruísmo, da sinceridade e etc., etc., que são princípios desses que são os princípios do Programa, não é?! A base da espiritualidade como tu sabes é igual, mas é igual a tudo o que existe, é só os princípios que regem a relação que eu estabeleço comigo, com os outros, com um deus superior a mim e com o planeta no seu todo. Portanto este é o princípio básico do que existe a espiritualidade em todas as religiões e depois, os princípios são iguais, agora a prática é que é diferente. Os Budistas têm uns, os Hindus têm outros, os Católicos têm outros, os não praticantes têm outra, não é, e portanto, mas o princípio, o *abc* da espiritualidade é essa. Então o Programa também me ajudou a desenvolver a minha espiritualidade, a pensar mais no outro, não é, a olhar para aquilo que não é visível aos olhos, a preocupar-me mais também com o planeta, a preocupar-me mais a ter uma relação de respeito comigo, a ter uma relação de respeito com as outras pessoas, pronto. E depois ainda acerca disto, também investi imenso em imensas formações, tenho as formações de meditação, tenho formações de relaxamento, tenho formações de *tai chi chuan*, e portanto sempre foi uma área que eu andei a cuidar nestes anos todos, foi a minha parte, a minha vertente espiritual. Portanto tirei uma quantidade de cursos que hoje servem para eu praticar na minha vida, também servem na minha parte profissional para eu ajudar os outros a aprenderem o que é que é a meditação, faço *tai chi chuan* com as outras pessoas e não vou cobrar nada, ensino as outras pessoas o que é que é a meditação e o que é que é o relaxamento e também não cobro nada. Portanto esse é o meu princípio, dar aos outros aquilo que eu recebi, não é?! Tenho também investido muito em ler, tenho investido muito em ir a *workshops*, e portanto esta minha vertente espiritual, como o Programa diz, não é, é um dia de cada vez, e portanto estou constantemente a investir. Como tu sabes por factores financeiros e a crise financeira que está instalada em Portugal, tenho tido alguma contenção em relação a isso, não é?! Porque entretanto tive que começar a abdicar de certas coisas que eu gostava de fazer em prol dos meus filhos e em prol de ter uma família. Portanto tive que começar a abdicar e a investir mais na educação e no investimento dos meus filhos. Não é que eu deixasse de investir para mim mas deixei de investir aquilo que eu estava habituado quando era solteiro, para investir mais nos meus filhos. Mas mesmo nesta prática de investir mais para os meus filhos, também tem a ver com a espiritualidade, não é?! E portanto...ah...esta parte da espiritualidade também está.

Aquilo que eu referi há pouco da minha área social, ah...no sítio onde eu trabalho, onde eu trabalho não, no sítio onde eu vivo já era conhecido pelo *junkie*, não é, pelo ladrão, pelo vagabundo, essas coisas todas e gradualmente aquela imagem que eu tinha das pessoas, não é, ainda por cima moro numa vila lindíssima... No passado deixei de ir aos sítios que eu costumava ir por causa de dívidas, no passeio tinha que andar com óculos escuros ou trocava

de passeio porque entretanto vinha lá uma pessoa que era alguém que eu devia dinheiro ou que tinha feito qualquer coisa. Quando entrava de carro na minha vila baixava a pala e olhava de óculos escuros, o meu carro estava marcado e a minha pessoa também. Também foi uma grande vergonha para a minha família porque a minha família é muito conhecida aqui. Gradualmente por entrar em recuperação fui também alterando a imagem enquanto cidadão, não é, na comunidade onde eu vivo. Ao princípio foi difícil porque eu entrava num café e as pessoas começavam a olhar de esguelha, começavam a comentar. O Programa também me ajuda a fazer emendas directas a tais pessoas que eu causei danos. Portanto fui a mercearias, fui a sítios onde eu tinha falsificado cheques ou devia dinheiro, não é, e fui numa postura humilde, como se pratica o Passo do Programa, que é chegar lá, conversar com a pessoa, pedir imensa desculpa. Isto é mais também para eu me perdoar das situações e também fazer um pouco as pazes com as pessoas que eu danifiquei. Eu nunca fiquei à espera, que essa é uma das premissas de trabalhar esse Passo, é nunca estar à espera que as pessoas vão reagir da forma como nós queremos. Porque se o objectivo é esse, não estamos preparados para ir. Sim, eu gostaria imenso que todas as pessoas me perdoassem mas tinha que ter sempre em conta que as pessoas estavam magoadas e estavam zangadas, porque eu as magoei, porque eu as roubei, porque eu as enganei. Tive situações lindíssimas, das quais eu me desloquei a esses sítios, falei com as pessoas, não só pedi desculpa, disse a elas o que é que se tinha passado, o que é que andava a fazer hoje em dia e mais, como eu não tinha muito dinheiro, fiz planos financeiros como é que eu poderia pagar as minhas dívidas, pronto. Tive momentos excepcionais, pessoas que me abraçaram, houve pessoas que me desculparam das dívidas que eu tinha mas eu não me senti bem. Suponhamos nós que eu devia ali cinquenta contos, era no tempo dos escudos, hoje 250 euros. Apesar de elas me terem desculpado isso, eu senti que eu tinha que dar aquele dinheiro. O que eu fazia era pegava naquele dinheiro, não dizia nada a ninguém, ou dava à Igreja, ou dava no saco da sétima, que é contribuir mas de uma forma anónima sem ninguém saber. Portanto isto era uma forma de eu também fazer as pazes espirituais com o planeta, com esta carga toda negativa que eu tinha dado para aqui no planeta. Portanto como eu disse houve momentos muito bonitos dos quais acabámos por estar abraçados, a chorar os dois, como tive outros momentos extremamente difíceis dos quais as pessoas zangaram-se comigo, disseram-me tudo e mais alguma coisa, expulsaram-me dos sítios, chamaram-me nomes e tal mas a minha função de ir lá, não era, era eu pedir desculpa independentemente de qual fosse a reacção das pessoas. Curiosamente essas pessoas que no início me trataram mal e tal porque estavam magoadas e eu compreendi, gradualmente como me começaram a ver bem, começaram a ouvir outros a falar de mim, mais tarde é como se

tivessem feito as pazes comigo. Portanto começaram-se a aproximar de mim, começaram-me a ouvir e antigamente se eu entrava num estabelecimento ou mandavam sair ou ficavam todos a olhar para mim. Quando eu começava a entrar nesses estabelecimentos agora, até faziam questão de me convidar para o balcão, de me pagarem a bica e estarem a falar um pouco sobre a minha vida e como é que estavam as coisas. Portanto tudo isto foi a forma como é que eu fui limpando gradualmente a minha imagem. Muitas vezes já eram pessoas que se cruzavam comigo na rua e pediam-me opiniões, vinham-me pedir ajuda porque tinham ou um filho ou amigo com problema de adicção ou de alcoolismo, não é e portanto foi extremamente gratificante tudo isso que aconteceu em termos da comunidade. Portanto essa vergonha que eu sentia, não é, foi desaparecendo aos poucos e poucos, comecei a andar na rua sem óculos escuros, comecei a entrar nos sítios sem nenhuma vergonha, portanto sentia novamente que era um cidadão produtivo e com valor nesta sociedade, não é, e que não era o tal parasita que eu tinha sido no passado. Portanto esta é o quê, esta é a parte da comunidade.

Os meus amigos significativos que eu tinha no passado, não eram pessoas que consumiam, que eu acho que te disse na primeira entrevista, não foi?! Como de facto eu os enganava, cheguei a roubá-los, pedia dinheiro e depois não pagava, pronto, eles gradualmente foram-se afastando de mim, com muita pena deles. Portanto também me deixaram de convidar para os anos, para casa deles, afastaram-se, ou seja, não foram eles que se afastaram, não é, o meu uso é que fez com que eu me afastasse dessas pessoas e perdesse essas pessoas que eram amigos significativos. A recuperação trouxe-me de volta essas pessoas, não é?! Gradualmente foram-se aproximando de mim, comecei a sair com eles. Era curioso porque quando íamos jantar fora, porque o Programa onde eu estou é abstinência de todo o tipo de drogas, incluindo o álcool, quando eu ia jantar fora com eles, quando vinha o empregado dar a ementa e não sei quê, chegava a altura, “o que é que bebem?”, todos respondiam por mim que me irritava, “não, ele não bebe álcool, para ti é coca-cola e tal”. Eu no início ficava fulo não é, ficava com vergonha e chateado, “mas agora tenho aqui paizinhos e tal”, mas por outro lado era uma forma carinhosa de eles expressarem o afecto e a preocupação e amizade que tinham comigo que era que não queriam que eu bebesse, porque já sabiam quando eu bebia, bebia o álcool todo que havia lá nesse estabelecimento e a seguir começava a fazer aquelas cenas infelizes que era habitual. Portanto eles gradualmente vieram ter comigo, gradualmente eu aproximei-me deles, não só foram eles como também a família deles que também se começaram a aproximar de mim. Depois pelos factores da vida e as circunstâncias da vida, não é, são pessoas que não fazem parte do meu dia-a-dia mas que de vez em quando eu os encontro ou dou uma apitadela no Natal ou de vez em quando encontro-os para beber um café e portanto

toda aquela relação do passado já nem é remetida para o presente, não é, vêem-me como uma pessoa, normal, à semelhança deles e inclusive essas próprias pessoas também me pedem ajuda para amigos de familiares deles e não sei quê, não sei que mais. Portanto tudo isso também foi novamente, extremamente, como é que se diz?! Foi extremamente positivo, não é?! Contribui imenso para a minha auto-estima, para o meu bem-estar, para eu me sentir bem comigo, não é?! Sentir-me acarinhado, aquelas coisas todas, portanto isso também foi positivo em relação à minha área com amigos.

Curiosamente como eu referi na outra entrevista, não é, os meus novos amigos e os meus grandes amigos e continuam a ser, é pessoal das salas, ou seja, amigos, amigos, eu tenho conhecidos para aí cinco mil ou mais, mas amigos, amigos tenho três pessoas, das quais me sinto lindamente com eles. A recuperação também me ajudou a olhar e a dar importância e como é que se faz numa relação significativa com outra pessoa, porque é que eu preciso das outras pessoas para eu preencher as minhas necessidades básicas enquanto pessoa, por isso é que eu preciso dos outros, e portanto tenho estes três grandes amigos, é uma relação, é recíproca, não é, onde existe muito amor, afecto, existe eu posso contar com, existe tudo isso, não é?! E portanto eu sinto-me felicíssimo com esses meus amigos, preenchem a minha vida e eu também preencho a vida deles, não é e portanto são pessoas com quem eu posso contar e eles também sabem que podem contar comigo. E portanto eu dou muito valor em relação a isso.

Portanto tudo isto que eu estive a falar como é que a minha recuperação influenciou positivamente a parte social que eu já descrevi, a parte profissional, a parte familiar, até a parte social em termos de amigos e comunidade no geral, não é, como é que afectou também a minha parte física, não é, fazer desporto. Hoje em dia o único desporto que eu faço, que para mim já é muito e é bom, gosto de fazer imensos passeios, não é?! Tenho algum cuidado com aquilo que como, não sou assim pessoa que abuse muito de gorduras e de fritos e essas coisas todas, em virtude que tomar conta do meu corpinho também é uma vertente da minha recuperação, não é? E portanto o desporto que eu mais faço é longas e longas caminhadas. Sabes que eu na altura da recuperação fazia ginásio, como eu te disse fiz durante muitos anos *tai chi chuan*, foram para aí 4 ou 5 anos ou mais, não é, e depois pronto estava em ginásio mas sobretudo hoje o que faço é caminhadas e isso ajuda-me também a ficar assim menos stressante e etc..

E portanto todas estas mudanças que a recuperação me proporcionou influenciaram positivamente todas estas áreas e o facto de terem afectado positivamente todas estas áreas isso contribui e continua a contribuir para a minha auto-estima, para a minha valorização, para

a minha integridade enquanto pessoa. O objectivo da recuperação não é estar só em recuperação. O objectivo da recuperação é eu ir melhorando a qualidade da minha vida em todas estas áreas. Portanto às vezes necessito de melhorar a minha qualidade na relação com a minha namorada, com os meus filhos, com os meus pais, com a minha recuperação, com os meus hobbies, com a minha pessoa, portanto, o objectivo da recuperação não é estar em recuperação mas como eu referi ir melhorando a qualidade de vida de todas as áreas que correspondem à minha vida. Portanto isso contribui positivamente em relação à minha auto-estima e não sei quê, não sei que mais.

Anexo D – Termo de Consentimento Informado

Eu, _____, certifico que concordo em colaborar voluntariamente na investigação que, Maria da Glória Valle se encontra a efectuar no âmbito do mestrado integrado em Psicologia Clínica, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada – Lisboa.

Também aceito que proceda à gravação do meu depoimento, cuja utilização se destinará única e exclusivamente a esta investigação, não podendo ser divulgada a terceiros e/ou para outros fins sem a minha prévia autorização.

A investigação, assim como a minha colaboração, foi-me definida e inteiramente explicada por Maria da Glória Valle.

Tive oportunidade de formular as questões que achei oportunas, as quais me foram respondidas satisfatoriamente.

Sou livre de responder às questões que me são formuladas e posso, a qualquer altura, retirar o meu consentimento, terminando assim a minha colaboração na investigação sem que isso possa ter como efeito qualquer dano para a minha pessoa.

Data: